



# 7 Stappen naar 100% Jezelf

## ZELFZORG GEBIEDEN

### Gezondheid

Draag zorg voor je fysieke gezondheid.

- Kies waar je wilt staan met je gezondheid.
- Kijk wat je moet doen om hier te komen.
- Besluit welke "legal cheat" je mag hebben en wanneer.

### Hart

Sta open voor liefde, zorg en spiritualiteit.

- Geef liefde en zorg aan de mensen om je heen.
- Sta open om liefde en zorg te ontvangen.
- Geef om je persoonlijke spiritualiteit.

### Werk

Sta open voor liefde, zorg en spiritualiteit.

- Geef liefde en zorg aan de mensen om je heen.
- Sta open om liefde en zorg te ontvangen.
- Geef om je persoonlijke spiritualiteit.

### Mind

Zorg voor je geest, zoals je voor je lijf zorgt.

- Train je geest om actief te blijven en sterker te worden.
- Geef je mind de rust die het nodig heeft om op te laden en te verwerken.
- Werk aan je focus.
- Accepteer en waardeer de grenzen van je mind.
- Waardeer je mind voor wat je ermee kan doen en leren

### Plezier

Draag zorg voor het plezier in je leven.

- Probeer nieuwe activiteiten, ga 20% uit je comfort-zone.
- Doe activiteiten die leuk zijn voor jou.
- Sla activiteiten over waarvan je het gevoel hebt dat je ze "gewoon niet kan missen".
- Zorg dragen voor plezier betekent plezier voor JOU niet voor anderen.

### Sociaal Leven

Draag zorg voor je sociale leven.

- Zorg voor de mensen die dicht bij je staan.
- Laat mensen ook zorg dragen voor jou.
- Handel niet uit FOMO (fear of missing out).
- Besteed echte quality-time met je vrienden, dus kies kwaliteit over kwantiteit.

### Familie

Draag zorg voor je support system.

- Wees eerlijk over wat je nodig hebt van je familie.
- Wees eerlijk over wat je kunt geven.
- Sta open om liefde en zorg te ontvangen.
- Kies waaruit je familie bestaat, vanuit liefde.



# 7 Stappen naar 100% Jezelf

## MIJN PERSOONLIJKE BALANS

### Gezondheid

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Hart

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Werk

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Mind

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Plezier

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Sociaal Leven

Mijn do's:

Mijn don'ts:

### Familie

Mijn do's:

Mijn don'ts:



# Mijn Dagelijkse Zelfzorg Planner

## STEL PRIORITEITEN EN VIND BALANS MET DE 1-3-5 REGEL

Datum:

1 grote taak

3 medium taken

5 kleine taken

ZELFZORG FOCUS PUNT VANDAAG: