Zelfzorgtips

Iedere deelnemer deelde zijn of haar eigen zelfzorgtip. Welke coping helpt jou als professional? En wat heb je nodig als mens? We gaan enkele tips bundelen tot een inspirerend product, dat we binnenkort delen met alle organisaties en deelnemers. Zo blijven we ook na deze dag van elkaar leren.
In dit document vind je alvast alle zelfzorgtips, lees ze eens rustig door en probeer ze uit.

- Heb af en toe een bakkie met jezelf. Even checken: hoe zit ik erbij?
- Wees trouw aan je eigen spelregels.
- Neem het leven niet te serieus.
- In je vrije tijd eerst doen waar je écht zin in hebt, waar je écht van geniet en daarna, in die goede stemming beginnen aan de 'moetens' waar je nog aan toe komt.
- Ga vissen!
- Laat los!
- Tussen activiteiten door, op een drukke dag, even tekenen. Het liefst niet mooi.
- Overtreed af en toe eens 'de regels'. Eet met je handen, kom te laat, boer in het openbaar etc.
- Elke week een handstand met je collega's.
- Lachen om home video's.
- Neem de tijd voor jezelf.
- Tijd voor jezelf gunnen.
- Neem tijd om te lezen.
- Breng elke dag 5-10 minuten in stilte door en concentreer op je ademhaling.
- Zorg voor marge-momenten, een moment even niets. Minimaal 3x per dag.
- Wat er ook gebeurd: altijd blijven lachen.
- Blijf jezelf kietelen. Oftewel, blijf dingen doen die je leuk vindt, zeker als het druk is.
- Gun jezelf elke dag genoeg chocola.
- Geef ook complimenten aan jezelf.
- Neem jezelf niet te serieus. Kleur buiten de lijntjes.
- Blijf jezelf met mildheid zien.
- Zeg elke dag tegen 1 iemand dat je om diegene geeft.
- Doe elke dag iets (hoe klein ook) waar je blij van wordt.
- Neem op tijd rust, voor je balans. Zonder schuldgevoel!
- Adem!
- 5 LLLLL; lover, liefhebben, lopen, liggen, lummelen.
- Maak tijd om te lachen met anderen (collega's).
- Zonnestralen buiten gaan opvangen, vooral in de herfst en winter!
- Elke dag een frisse neus (en schone onderbroek).
- Ben je onderweg? Stop eens! Stap uit! Kijk om je heen!

- Luister klassieke muziek.
- Neem jezelf serieus.
- Boeken lezen.
- Sporten!
- Pak elke (werk)dag een kwartier om te kletsen/ouwehoeren met anderen.
- Voor en na elke afspraak 15 minuten voor op-en afschakelen (bewaak de tijd).
- Via neus 2 tellen inademen, via mond 3 tellen uitblazen.
- Meer knuffelen.
- Benoem elke dag 2 dingen waar je blij van wordt.
- De dag afsluiten met iets ontspannend. Met je lijf of creatief.
- Pak elke dag 1 moment écht voor jezelf, kort of lang.
- Tijd voor reflectie nemen.
- Las voor jezelf ook weleens een incheck/stopmoment in.
- Opkomen voor jezelf. Vooral als je chef het zegt.
- Balans tussen hoofd en hart.
- Lego kerstdorp bouwen.
- Tijd voor jezelf en tijd voor collega's. ontspanning, lachen, samen eten.
- Onderhoud dingen die je leuk vindt en maak lol.
- Lekker met de benen liggend op de bank Netflix kijken.
- Neem een lange warme douche.
- Ken uzelf.
- Korte workout: kan elk moment van de dag. 5-minute lymphalic and Fascia Flow (YouTube)
- Boswandeling.
- Veel lachen met vriendinnen.
- Dagje strand.
- Zet jezelf in voor je hobby's.
- Voldoende ruimte creëren om te kunnen doen waar je gelukkig van wordt.
- Voldoende ruimte voor ontspanning.
- Uitademen en tot rust of stilte komen.
- Beter pauzeren.
- Adem regelmatig even goed en diep door.
- Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd!
- Tijd nemen voor handen wassen.
- Neem de tijd.
- Op tijd stoppen en naar huis!
- Met aandacht koken.
- Een korte wandeling maken.
- Ga naar buiten en haal een frisse neus.

- Iets doen wat je leuk vindt of juist niets doen.
- Blijf trouw aan jezelf, sta voor je waarden.
- Iets hebben waar je je hoofd mee leegmaakt. Sport, muziek, tekenen e.d.
- Op tijd naar bed en op tijd slapen.
- Zorg voor een rustige, diepe ademhaling en voor rust, reinheid, regelmaat, goede slaap.
- Voldoende lichaamsbeweging, wandelen, sporten.
- Op je gewicht letten.
- Pak je rust.
- Neem af en toe pauze.
- Knuffelen met iemand of mijzelf zacht aanraken op mijn benen en armen.
- Ga zingen!
- Me-time, leuke dingen doen met vriendinnen.
- Borrelen/wijn. Gezellig met vrienden zijn. Feestje op zijn tijd.
- Leuke dingen doen/tijd door brengen met vriendinnen.
- Let op jezelf op je werk, loop langs collega's en neem tijd tussendoor.
- Wijn, gezelligheid, lekker eten met vrienden/familie.
- Relativeren!
- Lekker eten.
- Muziek en beweging.
- Moment van innerlijke stilte opzoeken.
- Trakteer jezelf iedere dag op iets fijns (koffie to go, lekker eten).
- Neem tijd voor een bruin café.
- Lief zijn voor jezelf.
- Realiseer je hoe perfect de aarde altijd rond draait.
- Doe vooral waar je zelf zin in hebt, waar je energie van krijgt.
- Voelen mag.
- Laat het los!
- Blijf vragen stellen!
- Wandelen met gezelschap of podcast aan.
- Structuur aan houden.
- Douchen, ontbijt, aankleden, tanden poetsen.
- Rust, reinheid, regelmaat.
- Ontspannen wandeling in de natuur, met oog voor wat je tegenkomt op je pad.
- Neem tussen de gesprekken door tijd voor jezelf.