

# **self-care**

de ultieme  
gids om goed  
voor jezelf te  
zorgen



# INHOUD

## INLEIDING

### LIEFDE

- 18 | Er is niets mis met je
- 25 | Houd van je lichaam
- 32 | Voeding als goede verzorging
- 52 | Bouw reserves op

### HOOP

- 66 | Vergelijken
- 78 | Zelfvertrouwen
- 86 | FOMO
- 96 | Als het leven niet volmaakt is
- 100 | Veranderingen zijn onvermijdelijk

### VREDE

- 116 | Als je gestrest bent
- 132 | Liefdesverdriet
- 148 | Een dierbare verliezen
- 154 | Als je ziek bent

### VREUGDE

- 168 | Jijzelf en je relatie
- 182 | Vrienden en familie
- 190 | Geestverwanten
- 194 | Loslaten
- 200 | Als je je verre van gelukkig voelt

### LICHT

- 218 | Begin de dag goed
- 224 | Zorg ook op je werk voor jezelf
- 238 | Zo blijf je ook op reis gezond
- 244 | Oost west, thuis best
- 252 | Lekker slapen

### TOT SLOT

- 266 | Over de auteurs
- 268 | Dankbetuiging
- 270 | Register van de recepten

# VOOR JEZELF ZORGEN: WAT IS DAT?

*'Ik heb geleerd dat voor mezelf zorgen niet egoïstisch is;  
het is een overlevingsstrategie.'* Audre Lorde

Op het meest basale niveau betekent 'voor jezelf zorgen' dat je jezelf kunt voeden, aankleden en wassen en normaal kunt functioneren in de wereld. Iedereen zorgt voor zichzelf, ook al zijn we ons daar niet altijd van bewust. In dit boek willen we je laten zien hoe je zo voor jezelf kunt zorgen, dat je niet alleen functioneert, maar ook tot bloei komt. We willen je leren voor jezelf te zorgen zoals je dat zou doen voor een kind of een dierbare vriend(in), met liefde, aandacht en geduld.

Het woord 'zorgzaam' is een compliment, maar zodra het gaat om voor jezelf zorgen, geloven veel mensen dat dit alleen 'aan jezelf denken' betekent, zonder aandacht voor de gevolgen voor anderen. We hebben zelfs horen zeggen dat voor jezelf zorgen egoïstisch is. Wij denken echter dat je meer te geven hebt en meer kunt bijdragen aan de wereld als je op je best voelt. Als we ons goed voelen zijn we beter en aardiger voor onszelf en voor anderen en laten we de goede dingen in ons leven vanzelf groeien. Als we ons niet goed voelen, worden we egoïstischer en missen we de energie ons in te zetten voor anderen en voor de dingen die we belangrijk vinden.

Voor jezelf zorgen lijkt soms alleen maar een hashtag (self-care) voor wellness-goeroes op Instagram, maar het is echt niet alleen iets voor mensen die volop tijd of geld genoeg hebben voor dure massages of pedicurebehandelingen. En

je hoeft er heus niet mee te wachten tot je het minder druk hebt of tot je je droomgewicht hebt bereikt of die trendy yogalegging hebt gekocht.

Voor ons betekent 'voor jezelf zorgen' volop aan het leven deelnemen. Het is het tegenovergestelde van afhaken en de wereld de rug toekeren. Als je je eigen behoeften negeert, raak je uitgeput, maar voor jezelf zorgen geeft nieuwe energie.

We leven in de echte wereld en er zal altijd een beroep worden gedaan op je tijd en je energie. Je hebt echter zelf ook recht op een beetje van die tijd en energie, net als iedereen om je heen. Om voor jezelf te zorgen hoef je niet je hele leven radicaal om te gooien. Wie heeft daar trouwens tijd voor? Het gaat erom jezelf te zien waar je nu staat, in plaats van waar je denkt dat je moet zijn, en kleine stapjes te nemen om beter voor jezelf te zorgen. Je zult verbaasd zijn hoeveel verschil die paar kleine stapjes kunnen maken.

Voor jezelf zorgen is dus niet egoïstisch. Het betekent dat je van jezelf houdt, jezelf respecteert en aandacht hebt voor jezelf. En dat je beseft welke gevolgen dit heeft voor je eigen welzijn en dat van de mensen om je heen.

Dit boek staat vol ideeën waar wij door de jaren heen plezier van hebben gehad en we hopen dat ze jou ook inspireren.

# WAT BETEKENT VOOR JEZELF ZORGEN VOOR YOU?

De basisregels ken je waarschijnlijk wel: bewegen, je lichaam voeden en je geest actief houden. Maar écht voor jezelf zorgen, betekent voor iedereen iets anders.

De beste manier om te ontdekken wat voor jezelf zorgen voor jou inhoudt, is verschil leren maken tussen wat je nodig hebt en wat je wilt. Krijgen wat je wilt, zoals de nieuwste iPhone of die supermooie schoenen, kan oppervlakkig aanvoelen. Je krijgt er misschien op dat moment een kick van, maar die duurt niet lang. Krijgen wat je echt nodig hebt gaat iets dieper.

Begrippen als stimuleren, koesteren, opladen, bijtanken, liefde en aandacht vormen de essentie van voor jezelf zorgen. Denk aan deze woorden wanneer je achter je wensen aanholt. Stop even en vraag je af: is dit stimulerend voor me? Kan ik hierdoor bijtanken? Laadt dit mij op?

Zoek de balans. Het is belangrijk dat je je bewust bent van alles wat er in je leven gebeurt, zodat je een holistisch beeld krijgt en je goede keuzes kunt maken.

Voor jezelf zorgen kan op verschillende momenten in je leven verschillende dingen betekenen. Gebeurt er iets ingrijpends in je leven, zoals een breuk met iemand, een verlies of een verhuizing, wees dan mild en vriendelijk voor jezelf. Gaat het goed met je en heb je genoeg tijd en energie, dan kan het verstandig zijn een beetje uitdaging te zoeken.

Niemand anders dan jijzelf bepaalt wat voor jou de beste manier is, vergeet dat niet. Ook wij niet! We willen je met dit boek alleen helpen uitzoeken wat voor jou het beste werkt.

# VOOR JEZELF ZORGEN IS EEN NOODZAAK

Perfectie is niet ons streven. Het gaat ons erom dat je accepteert dat je menselijk bent, met al je mooie en minder mooie kanten, en dat je het verdient gelukkig te zijn en je goed te voelen. Doe wat je kunt, wanneer je kunt, om dit te bereiken.

We weten uit ervaring dat magisch denken niet werkt, net als blindelings proberen positief te zijn. Soms voel je je door het uitspreken van positieve mantra's als het niet goed met je gaat, zelfs nog akeliger. Het effectiefst is uitzoeken wat voor jou werkt en welke kleine, doeltreffende veranderingen je kunt aanbrengen waardoor je je heel anders gaat voelen.

Leren je goed te voelen kan vreemd lijken als je het niet gewend bent. Misschien heb je geleerd dat je het niet waard bent om voor te zorgen. Maar dat ben je wel, en jij bent zelf de aangewezen persoon om dat te doen.

Weet je wat ze je bij de veiligheidsdemonstratie in een vliegtuig vertellen over het zuurstofmasker? Dat je eerst je eigen masker moet opzetten en dan pas het masker bij je kind. Heel lang snaptten we daar niets van, maar hoe beter we leerden voor onszelf te zorgen, hoe beter we begrepen dat een kind in een noodsituatie niet kan overleven als de ouder niet eerst zelf het masker heeft opgezet. Dit geldt voor allerlei dingen in het leven. Als je je emotioneel, lichamelijk of geestelijk uitgeput voelt, heb je anderen niets te bieden.

Zie het als het overleven van de sterkste: misschien word je op dit moment heen en weer gesmeten door de golven van het leven. Leren voor jezelf te zorgen is het bouwen van je eigen reddingsboot, plank voor plank. Is je boot eenmaal klaar, dan zijn de golven nog net zo woest als eerst, maar je boot is veilig en stabiel, zodat je onderweg zelfs ook nog anderen kunt oppikken.

## ZOEK UIT WAT JE NODIG HEBT

De eerste stap naar voor jezelf zorgen is aandacht. Luister naar wat je lichaam nodig heeft en hoe het reageert, dat verscherpt je intuïtie. Met behulp van dit boek ga je je eigen lichaam steeds beter lezen en begrijpen.

Het is niet gemakkelijk, dat weten we, want je wordt gebombardeerd met informatie over wat je wel of niet moet doen of wat je wel of niet moet eten. Heb je de neiging mee te gaan met trends, zoals geen suiker eten bijvoorbeeld, en probeer je dan iedereen om je heen ook zover te krijgen? Dat deden wij aanvankelijk ook, maar er zijn geen vaste regels en voor iedereen werken verschillende dingen op verschillende momenten. Als je alleen maar doet wat anderen zeggen, vind je misschien niet de energie en de ontspanning die je zoekt. Passen je nieuwe gewoontes niet echt bij je, dan duren de resultaten waarschijnlijk ook niet lang.

Misschien heb je het zo druk, dat je al een hele tijd niet naar jezelf hebt geluisterd. Wil je die cursus spinning na je werk echt, of ga je alleen omdat je denkt dat het moet? Is die vierde kop koffie of thee vandaag een gewoonte of noodzaak? (Zeg je 'noodzaak', dan gaan we in een later hoofdstuk werken aan uitgerust zijn!) Waarom eet je een hele gezinsverpakking chocolade? Omdat je dat zo lekker vindt? Of heb je ruzie gehad met iemand en probeer je nu dat nare lege gevoel vanbinnen weg te eten?

We gaan je leren je lichaam te lezen, zodat je op elk moment kunt nagaan waar je behoefte aan hebt. Je lichaam weet het, neem dat maar van ons aan.



# ER IS NIETS MIS MET JE

'Misschien moet ik mezelf vergeven. Misschien moet ik mezelf vergeven, ook al heb ik iets verkeerd gedaan. Misschien hebben al die verkeerde dingen me hier gebracht. Misschien wordt het me nooit vergeven. Misschien is het me al vergeven?' Cheryl Strayed

**S**tel je heel even voor dat de volgende uitspraak helemaal waar is: er is niets mis met je. Zeg het een paar keer hardop. Hoe voelt dat? Raar, hè?

Veel mensen groeien op met het idee dat ze op de een of andere manier beter moeten zijn. Misschien kreeg je te horen dat je op school hoge cijfers moest halen, of misschien dacht je dat je iets moest presteren om iemand blij te maken. Dat is prima, als het maar duidelijk was dat ze niet minder van je hielden als je dat examen niet haalde of als je van school werd gestuurd. Was de boodschap van je ouders of van andere mensen echter dat hun liefde voorwaardelijk was, dan kan het zelfs als volwassene moeilijk zijn je ooit goed genoeg te voelen.

Begrijp ons niet verkeerd, we geloven absoluut in hard werken en je best doen, maar het gaat er niet zozeer om dat je iets goed kunt doen, maar vooral dat je al vol mogelijkheden en liefde bent geboren.

Ook door andere gebeurtenissen in je leven kun je denken dat er iets mis met je is. Misschien heeft een vriendje iets over je gezegd toen jullie uitgingen en is dat blijven hangen. Ook al heb je hem al jaren niet meer gezien, je kunt nog steeds het gevoel hebben dat je dat gedeelte van jezelf moet aanpassen of veranderen. Nadia weet nog dat haar beste vriendin op school zei dat ze wijde kleren moest dragen en haar benen moest bedekken omdat die te dun waren. Pas toen ze al volwassen was en een vriendin aan haar vroeg waarom ze haar lichaam altijd verstopte, dacht ze er weer aan en besepte ze dat ze het al die tijd had meegedragen.

Denk er dus over na welke vroege boodschappen je over jezelf hebt opgezogen. Kun je daar vraagtekens bij zetten en je afvragen of ze wel waar zijn?

Die patronen uit onze jeugd dragen we mee en als we er door een gebeurtenis in het heden aan worden herinnerd, komen we vaak terug bij dezelfde ingesleten boodschap: er is iets mis met mij. Gebeurt er iets in ons volwassen leven wat dit bevestigt, zoals kritiek van de baas of een ruzie met een partner of een vriendin, dan voelen we ons terug gesleurd naar die pijnlijke plek in onze geest waar het gevoel huist dat we niet goed genoeg zijn.

Ook al heb je je stom gedragen of heb je iets heel onaardigs gedaan, dat betekent niet dat je een verschrikkelijk mens bent, vergeet dat niet. We maken allemaal fouten. Het beste wat je voor jezelf kunt doen, is jezelf vergeven.

## BIETJES-CHOCOLADETAART

*Een verrukkelijke, smeuïge chocoladetaart met een vleugje aardsheid door de ijzerrijke rode bietjes. Deze taart is zo geliefd in het eetcafé dat het een begrip is geworden en de naam Iron Maiden heeft gekregen.*

### Voor 8 personen

200 g boter  
200 g bittere chocolade  
(70% cacao), in  
stukjes  
250 g gekookte,  
vacuümverpakte  
bietjes (zonder azijn)  
5 eieren  
250 g kokos- of ruwe  
rietsuiker  
1 tl bakpoeder (ik  
gebruik glutenvrij  
bakpoeder voor een  
glutenvrije taart)  
¼ tl vanille-extract  
240 g gemalen  
amandelen  
(amandelmeel)  
snuffje zout  
gedroogde  
rozenblaadjes als  
garnering (naar  
keuze)

Verwarm de oven voor op 190 °C en bekleed een taartvorm van 20 cm doorsnede met bakpapier.

Laat de boter met de chocolade smelten in een glazen schaal op een pan zachtjes kokend water. Zorg dat de schaal het water niet raakt. Zijn de ingrediënten gesmolten, zet de schaal dan opzij om af te koelen.

Maal de bietjes tot puree in een keukenmachine en voeg dan de eieren, de suiker, het bakpoeder en het vanille-extract toe. Voeg de afgekoelde chocolade met de boter toe en meng alles opnieuw, op de pulseerstand. Voeg ten slotte de gemalen amandelen en het zout toe en pulseer alles nog even kort.

Giet dit beslag in de taartvorm en zet deze 35-45 minuten in de oven. De taart is klaar als hij niet meer wiebelt als je hem uit de oven haalt.

Schrik niet als de taart aan de bovenkant gescheurd is. Dat hoort zo!

Bestrooi voor het serveren de taart met rozenblaadjes als je dat leuk vindt.





## HANDLEIDING VOOR SOCIAL MEDIA

- \* Kies zorgvuldig wie je wilt volgen. Kijk niet naar berichtjes of naar mensen als je bij voorbaat weet dat je er onzeker van wordt. Probeer het volgen te beperken tot goede vrienden en inspirerende mensen.
- \* Kijk 's ochtends niet direct op social media en ook niet na acht uur 's avonds. In de avonduren raken emoties gemakkelijk uitvergroot. Gun jezelf een pauze.
- \* Voel je je niet gelukkig, beperk dan je gebruik van social media. Het is net als met alcohol drinken, dat kun je ook beter niet doen als je je verdrietig voelt.
- \* Ga na hoe je denkt over mensen voordat je ze op social media opzoekt. Kijk niet naar exen als de relatie met hen niet goed is, noch naar mensen met wie je ruzie hebt of naar een vriendin die op dat moment helemaal niet zo'n goede vriendin voor je is. Het verhaal dat je jezelf vertelt, dat zij volmaakte kinderen heeft of dat hij een beeldschone nieuwe vriendin heeft die jonger is dan jij, gaat niet over hen, maar is je eigen fantasie over wat die persoon voor jou vertegenwoordigt.
- \* Ga verantwoordelijk om met je eigen berichtjes. Plaats ze om anderen te inspireren en te interesseren en niet om indruk te maken, jezelf te bewijzen of je gelijk te halen.
- \* Zet je telefoon bewust af en toe uit.
- \* Zet de notificaties uit, dan gebruik je social media op je eigen voorwaarden en word je niet met van alles en nog wat gebombardeerd.
- \* Zet je telefoon uit onder het eten. Maar dat wist je al, toch?
- \* Volgers zijn geen vrienden. Haal die twee niet door elkaar.