
SELFCARE
IN MOEILIJKE
MOMENTEN



Als huishoudelijke
of selfcaretaken te groot aanvoelen,
probeer ze dan eens voor de helft te doen.

Soms, als we echt aan het struggelen zijn,
kan iets simpels als je bed opmaken
aanvoelen als een enorme opgave.

Om de druk er een beetje af te halen en
jezelf toch een klein gevoel van voldoening
te geven, kun je proberen om je bed
gewoon een beetje recht te trekken.

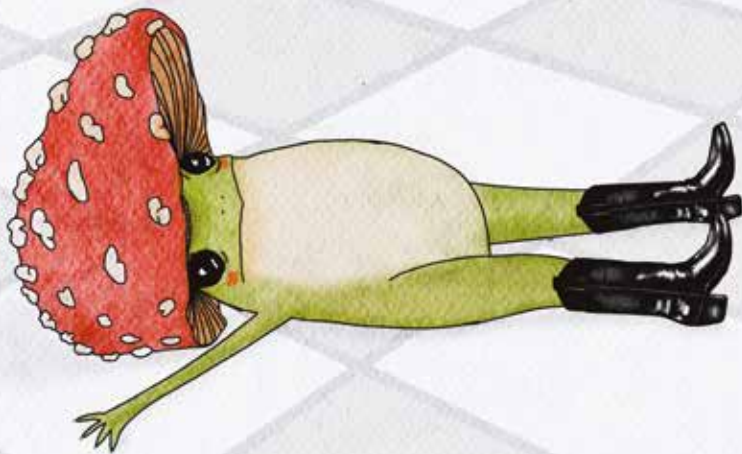




Als je huis een zootje
is en het je allemaal
te veel wordt, begin dan
met één ding. Dit kan het
opruimen van één kamer zijn,
maar het kan ook iets kleiner
zijn zoals een tafel afruimen.
Kleine succesjes tellen op.
Dus als je mentale gezondheid
niet op zijn best is, probeer
je dan te richten op één
klein doel per keer om je
te helpen je hoofd weer
op orde te krijgen.



Als de borden zich opstapelen en je geen energie hebt om ze af te wassen, laat ze dan weken in een sopje tot je tijd of energie hebt. Dan is het later veel makkelijker om ze schoon te maken.



Als je je eenzaam voelt, probeer dan
een brief te schrijven aan iemand die een
positieve invloed op je leven heeft gehad.
Bijvoorbeeld een familielid, vriend, leraar,
collega of dierbare die is overleden
(je hoeft de brief niet naar hem of haar
te sturen, maar dat kan wel als je dat wilt).

De tijd nemen om iemand in je leven
te waarderen is een makkelijke manier
om een beetje warmte en troost
in je dag te brengen.

