



INLEIDING

Heb je weleens het gevoel dat je 'opgebrand' bent door de druk en de spanning van het dagelijkse leven? Dan is het misschien tijd om in je dagelijkse planning wat tijd vrij te maken om voor jezelf te zorgen. Ondanks de benaming 'self-care' is voor jezelf zorgen allesbehalve egoïstisch; het betekent gewoon dat je bepaalde dingen onderneemt om je mentale, emotionele, spirituele en lichamelijke welzijn te bevorderen. Dit boek staat boordevol praktische tips en inspirerende citaten om de meest intieme en langdurige relatie van je leven – die met jezelf – te verrijken.

Zorg dragen voor jezelf
betekent jezelf toestaan
om een pauze te nemen.

Cecilia Tran



WAT IS SELF-CARE?

Als je beter zorg wilt dragen voor jezelf, is het belangrijk dat je goed begrijpt wat self-care eigenlijk betekent. Het woord verwijst naar elke doelbewuste handeling om je lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid te voeden. Het omvat zoveel meer dan jezelf verwennen. Self-care houdt in dat je een aantal dingen doet die je stress en angsten verminderen en tegelijkertijd je lichamelijke en mentale welzijn voeden – van gezond eten en voldoende bewegen tot mindful leven en mediteren.

VAN JEZELF
HOUDEN,
ZORG DRAGEN
VOOR JEZELF
EN JE GELUK
VOOROPSTELLEN IS
NIET EGOÏSTISCH,
MAAR GEWOON
NOODZAKELIJK.

MANDY HALE

Laat je
schuld-
gevoelens
los



Een schuldgevoel is met stip dé reden waarom mensen nalaten voor zichzelf te zorgen. Je voelt je immers al gauw schuldig als je tijd aan jezelf besteedt wanneer je – volgens jou – eigenlijk voor iemand anders moet zorgen of iets moet doen dat schijnbaar productiever lijkt. Vergeet echter niet dat je door zorg te dragen voor jezelf uiteindelijk niet minder, maar juist meer energie hebt om in anderen te investeren. Tijd dus om die schuldgevoelens los te laten en self-care te erkennen als noodzakelijk, gezond en van levensbelang.



Maak tijd **vrij** voor jezelf,
eis de nodige tijd op
om voor jezelf te **zorgen**
en je innerlijke **vuur**
weer aan te wakkeren.

Amy Ippoliti

A decorative border of various colorful feathers surrounds the central text. The feathers are in shades of blue, green, yellow, red, and brown, with some showing intricate patterns and textures. They are arranged in a circular fashion around the text.

GEEF JEZELF TOESTEMMING

Een erg eenvoudige manier om van je schuldgevoelens af te komen, is jezelf gewoon toestaan om tijd te nemen voor self-care. Vaak raak je immers zo verstrikt in je rollen en verantwoordelijkheden dat het wel lijkt alsof het niet toegestaan is om jezelf ook eens op de eerste plaats te zetten. Herinner je eraan dat je eigen mentale en lichamelijke welzijn een absolute prioriteit zijn en zet het licht op groen om met dat nieuwe bewustzijn aan de slag te gaan.



Rust en
self-care zijn
zo belangrijk...
Je kunt niets
schenken uit
een lege kan.

Eleanor Brownn