



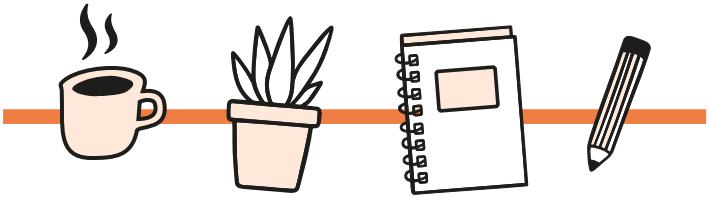
SURVIVALGIDS

VOOR 

STUDENTEN

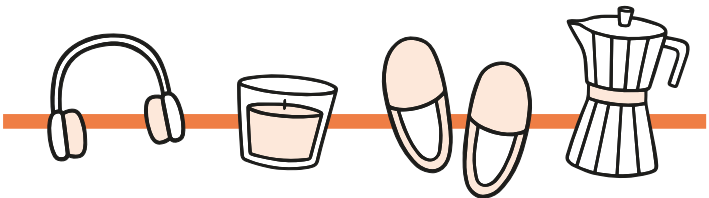
Frankie Young

DELTAS



INLEIDING

Self-care kan aanvoelen als de zoveelste dringende, tijdrovende taak op je to-dolijst, vooral als je student bent. Voor jezelf zorgen lijkt misschien een luxe die je je niet kan veroorloven, maar toch hoeft het niet ingewikkeld te zijn. Self-care vereist geen dure vitamines, tomeloze energie of zeeën van tijd. Bovendien hoef je het niet perfect te doen en mag je niet verwachten dat het al je zorgen zal wegnemen. In dit boek vind je eenvoudige tips en ideeën om je stress te verminderen, je beter te voelen en je studie in het hoger onderwijs goed te doorlopen. Goed dat je deze stap hebt genomen. Het is tijd om goed voor jezelf te zorgen.



IK BEN GAAN
GELOVEN DAT
VOOR MEZELF
ZORGEN NIET
EGOÏSTISCH IS.
VOOR MEZELF
ZORGEN IS
EEN DAAD VAN
OVERLEVEN.

AUDRE LORDE

DE VOORDELEN VAN SELF-CARE

Effectieve self-care kan je helpen om...

- ★ Alert, geconcentreerd en georganiseerd te blijven (en die ene opdracht op tijd in te leveren)
- ★ Kalm te blijven (en de examens aan te kunnen)
- ★ Gezonder te eten (en minder geld uit te geven aan junk-food)
- ★ Energie te hebben (en ook daadwerkelijk naar het concert/het avondje uit/de activiteit van de studentenvereniging te gaan)
- ★ Een stabiel humeur te behouden (en om te gaan met je huisgenoten)
- ★ Een gevoel van controle te krijgen (en niet overweldigd te worden wanneer je al je werk tegelijk moet inleveren)
- ★ Beter te slapen (en op tijd wakker te worden om te ontbijten voor je naar de les moet)

Klinkt dat allemaal goed? Lees dan verder voor tips over hoe je dit kan bereiken.

A large, solid orange circle is centered on a white background. Inside the circle, the text "Met zelfliefde kunnen we bergen beklimmen." is written in a white, sans-serif font. The text is arranged in three lines, centered horizontally. Below the main text, the author's name "Samira Wiley" is written in a smaller, bold, black sans-serif font.

Met zelfliefde
kunnen we bergen
beklimmen.

Samira Wiley



Het hoeft niet moeilijk te zijn

Zorgen voor jezelf kan hard werken zijn – en je hebt al genoeg aan je hoofd! Opdrachten, lesvoorbereidingen, je studentenbaan, om nog maar te zwijgen van de overvolle wasmand en het feit dat de melk op is. Yoga is niet echt je topprioriteit, toch?

Wees niet te streng voor jezelf. Self-care is meer dan *downward-facing dogs*. Misschien geeft het uitvoeren van een korte taak, zoals aan het eind van de dag tien minuten je kleren opruimen, je een beter gevoel van balans. Self-care vergt wel een beetje inspanning, dus kies voor eenvoudige taken die je een rustiger gevoel geven.

IK

VERDIEN

DE BEST
MOGELIJKE

ZORG

VERANDERING KAN MOEILIJK ZIJN

Als je voor het eerst op jezelf woont, voel je je waarschijnlijk een beetje onzeker en opgewonden tegelijk. Self-care kan een anker zijn om je stabiel te voelen. Wat maakte dat je thuis veilig voelde? Welke routines had je? Een warm drankje en een boek voor het slapengaan? Aan tafel eten samen met anderen? Elke dag naar buiten gaan voor frisse lucht? Je favoriete tv-programma kijken? Maak een lijst van alle dingen die je thuis een goed gevoel gaven en kies ervoor om elke dag één activiteit te introduceren waarvan je thuis genoot, terwijl je je nieuwe onafhankelijkheid verkent.