



Me-time, tijd nemen om voor jezelf te zorgen, is van vitaal belang om je gezondheid, geluk en productiviteit op peil te houden. Je verwacht misschien dat iedereen regelmatig me-time voor zichzelf vrijmaakt, maar dat is helaas niet het geval.

Door onze drukke levens schiet het er voor veel mensen bij in. Me-time is geen luxe – het is een noodzaak. Je hersenen en je lichaam moeten uitrusten en nieuwe energie krijgen zodat jij goed kunt functioneren. Zorg je wel goed voor jezelf, dan word je beloond met positiviteit, gezondheid en een betere emotionele en spirituele ontwikkeling. We hopen dat dit boekje je inspiratie geeft om op jouw manier goed voor jezelf te zorgen en je me-time te pakken wanneer je maar kan.



**Stel jezelf  
eens de vraag:  
wat heb ik nodig?**

Marian Palsgraaf – Just Be You


Onze hersenen hebben niet de capaciteit om 24/7 op hoge snelheid te werken, daarom is een goede hoeveelheid slaap zo belangrijk om weer energie te krijgen. Maar slapen zou niet onze enige vorm van zelfzorg moeten zijn. Net als slapen, eten en ademen zou me-time een prioriteit moeten zijn in plaats van iets wat we onder aan onze to-dolijst zetten.





**Wees aardig,  
vooral voor jezelf.**





'Me-time' hoeft niet een hele dag  
in de sauna te zijn. Sterker nog, een paar  
minuten midden op de dag kan al voldoende  
zijn. Je kunt (en moet!) elke dag een beetje tijd  
vinden om te ontspannen en op te laden,  
dus of het nu 20 minuten of een paar uur is,  
pak die tijd!