Brigitte van Uden

EEN ZOMER VOL ZELFZORG!

Een gezonde leefstijl is meer dan alleen gezonde voeding, meer bewegen, niet roken en minder alcohol. Het is ook een gezonde mentale gezondheid, op tijd ontspannen, goed slapen en minder stress.

Goed voor jezelf zorgen is dan ook meer dan af en toe je rust nemen, lekker in bad gaan en je huid verzorgen met een goede crème.

Maar denk bij zelfzorg ook aan grenzen stellen, werken aan persoonlijke groei en nieuwe dingen leren.
Spiritualiteit, zingeving, doelen hebben.
Fijne sociale contacten, voldoening en hobby's uitoefenen.

Maak hier ook tijd voor en geef jezelf de ruimte.
Om de energiebalans te herstellen.
Om terug de ballen hoog te houden en een goede balans te vinden in je werk-, privé- en gezinsleven.
Het voorkomen van stress en burnout.

Deze zomer is ideaal om je weer wat beter op de zorg voor jezelf te richten. Ook als je geen vakantie hebt, geef jezelf de ruimte om elke dag een momentje voor jezelf te pakken.

Het gaat niet alleen om het moment pakken.
Het is een afspraak met jezelf.
Geef jezelf zelfvertrouwen en waardering.
Dit mag er zijn.
Beschouw het leven niet als vanzelfsprekend, maar als een geschenk.
Zie de kleine gelukjes om je heen, en koester ze.

Leef je leven volgens je eigen waarden. Dat is een gezond en gelukkig leven.

Als inspiratie voor jouw zomer vol zelfzorg, heb ik 50 zelfzorgmomenten die je de hele zomer kan doen.

Ik wens je een heel gelukkige zomer☀

Liefs, Brigitte

🌱 Ik ben Brigitte van Uden, Leefstijlcoach en Gewichtsconsulent met praktijk in Capelle a/d IJssel:
🎯 Gezond en duurzaam afvallen
🍀 Minder stress, meer energie en beter slapen
✨ Voor een fitter, gezonder en gelukkiger leven
💻 Online en live coaching
➞Meer tips en recepten in het gratis werkboek Op weg naar je nieuwe leefstijl

Brigitte van Uden

Zelfzorgmomenten

50 zelfzorgmomenten die je elke week kan doen

Korte zelfzorgmomenten (± 5 minuten)

1. 10 rustige bewuste buikademhalingen
2. Even naar buiten en bewust frisse lucht inademen. In de tuin/balkon of zelfs het open raam is al goed.
3. Een glas water drinken met volle aandacht
4. Je schouders en nek losmaken
5. Dankbaarheid opschrijven (3 dingen)
6. Een korte bodyscan doen
7. Je telefoon 5 minuten wegleggen
8. Een positieve affirmatie hardop uitspreken
9. Even in stilte zitten
10. Je planning bekijken en één prioriteit kiezen
11. Een liefdevol bericht sturen naar iemand
12. Grenzen voelen: “Wat heb ik nu nodig?”
13. Kort dagboekmoment
14. Hardop lachen, denk aan iets leuks
15. Je werkplek opruimen

Middellange zelfzorgmomenten (15–30 minuten)

16. Wandelen in de natuur
17. Luisteren naar je favoriete muziek
18. Een korte yogasessie
19. Een meditatie (bijvoorbeeld via een app)
20. Een hoofdstuk lezen in een goed boek
21. Een warm bad of lange douche
22. Je huid verzorgen met bodylotion of gezichtsmasker
23. Creatief bezig zijn (tekenen, schrijven, handwerken)
24. Meal preppen voor een gezonde week

25. Reflecteren op je doelen
26. Een inspirerende podcast luisteren
27. Journaling, een kort dagboekmoment
28. Oefenen met ‘nee’ zeggen (grenzen stellen)
29. Bewust schermvrij moment
30. Opruimen van een kastje of kamer, dit zorgt ook voor een opgeruimd hoofd.
31. Buiten koffie drinken in de zon
32. Nieuwe gezonde recepten uitzoeken om te proberen
33. Een korte online les volgen
34. Stretching voor ontspanning
35. Iemand bellen met wie je graag praat

Lange zelfzorgmomenten (60 minuten of langer)

36. Uitgebreid wandelen in de natuur
37. Een yogales of sportmoment
38. Een ochtend of middag zonder social media
39. Werken aan een hobby
40. Een goed boek uitlezen
41. Naar de sauna of een massage nemen
42. Een coachingsgesprek of reflectiesessie
43. Visionboard maken
44. Een cursus of workshop volgen
45. Een museum bezoeken
46. Uit eten met iemand die je energie geeft
47. Knuffelen met je partner, kinderen of huisdier
48. Weekplanning maken inclusief rustmomenten
49. Vrijwilligerswerk of iets doen voor een ander
50. Stiltemoment of spirituele verdieping. Meditatie of bosbaden

Brigitte van Uden

Tip voor energiebalans

Zie zelfzorg niet als “luxe”, maar als onderhoud.

Plan elke week:

- 3 korte momenten
- 2 middellange momenten
- 1 langer moment

Zet ze in je agenda en behandel ze als een afspraak. Dat past zelfs in een druk leven.

Voorkom dat je pas rust neemt als je al uitgeput bent.

Brigitte van Uden
info@brigittevanuden.nl