



ACTION CALENDAR: ZORG VOOR JEZELF SEPTEMBER 2019



ZONDAG

1 Onthoud dat voor jezelf zorgen niet egoïstisch is. Het is essentieel

8 Herinner jezelf er aan dat je geliefd bent en liefde waard bent

15 Maak vandaag tijd om iets te doen wat je echt leuk vindt

22 Geen "plan dag": maak tijd om te vertragen en wees aardig voor jezelf

29 Schrijf 3 dingen op die je vandaag van jezelf waardeert

MAANDAG

2 Spreek jezelf toe zoals je dat doet tegen iemand van wie je houdt

9 Vermijd tegen jezelf te zeggen 'ik zou...' of 'ik moet...'

16 Let op de dingen die je vandaag goed doet, hoe klein ook

23 Laat de verwachtingen van andere mensen los

30 Accepteer je fouten als een manier om vooruitgang te boeken

DINSDAG

3 Maak tijd vrij in je agenda door onnodige plannen te annuleren

10 Permitter jezelf om nee te zeggen tegen verzoeken van anderen

17 Laat positieve berichten achter waar je ze regelmatig ziet

24 Bevrijd jezelf van innerlijke eisen en zelfkritiek

WOENSDAG

4 Vergeef jezelf als iets misgaat. Fouten maken we allemaal

11 Probeer goed genoeg te zijn in plaats van perfect

18 Hoe je je van binnen voelt niet vergelijken met hoe anderen van buiten lijken

25 Vraag een vertrouwde vriend om te zeggen wat hij/zij leuk aan je vindt

DONDERDAG

5 Merk op wat je vandaag voelt, zonder enig oordeel

12 Vind een liefdevolle zin om tegen jezelf te zeggen als je je somber voelt

19 Denk aan een fout waar je blij om was dat je die maakte en waarom

26 Bedenk een nieuwe manier om een van je sterke punten of talenten in te zetten

VRIJDAG

6 Vergeet niet dat het oké is. We hebben allemaal moeilijke dagen

13 Wees bereid om te delen hoe je je voelt en vraag om hulp wanneer dat nodig is

20 Bekijk foto's uit een tijd met gelukkige herinneringen

27 Je bent belangrijk. Onthoud dat je genoeg bent: just the way you are

ZATERDAG

7 Plan dit weekend een leuke of relaxte activiteit: maak er tijd voor

14 Stop met altijd 'druk' te zijn. Het is goed om een pauze te nemen

21 Ga naar buiten en geef je lichaam en geest een natuurlijke boost

28 Neem de tijd. Maak ruimte om gewoon te ademen en stil te zijn



"Voor jezelf zorgen is niet egoïstisch. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je dat ook voor een ander"



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org