



# ACTIE KALENDER: ZORG VOOR JEZELF SEPTEMBER 2020



## MAANDAG



## DINSDAG

## WOENSDAG

## DONDERDAG

## VRIJDAG

## ZATERDAG

## ZONDAG

**7** Onthoud dat het OK is om je niet OK te voelen. We hebben allemaal moeilijke dagen

**8** Let op de dingen die je goed doet, hoe klein ze ook zijn

**9** Zeg niet tegen jezelf 'ik zou het moeten (zeggen)'

**10** Gun jezelf om nee te zeggen tegen verzoeken van anderen

**11** Streef er naar om goed genoeg te zijn, in plaats van perfect

**12** Laat het drukke leven los. Gun jezelf vandaag een pauze

**13** Maak vandaag tijd vrij om iets te doen wat je echt leuk vindt

**14** Spreek jezelf vriendelijk toe, zoals je doet tegen iemand waarvan je houdt

**15** Vind een kalmerende zin om tegen jezelf te zeggen als je je neerslachtig voelt

**16** Merk op wat je voelt vandaag, zonder oordeel

**17** Laat positieve berichten achter die je regelmatig kunt zien

**18** Vergelijk hoe je je van binnen voelt niet met hoe anderen uiterlijk lijken

**19** Word buiten actief en geef lichaam en geest een natuurlijke boost

**20** Dag zonder plannen. Maak tijd vrij om te vertragen en wees aardig voor jezelf

**21** Herinner jezelf eraan dat je geliefd bent en liefde waard bent

**22** Bekijk foto's uit een tijd met mooie herinneringen

**23** Laat verwachtingen van andere mensen vandaag los

**24** Vraag een vertrouwde vriend om je te zeggen wat ze leuk aan je vindt

**25** Bevrijd jezelf van innerlijke Eisen en zelfkritiek

**26** Vind een nieuwe manier om een van je sterke punten of talenten te gebruiken

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

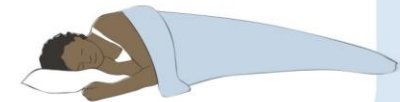
**28** Accepteer je fouten als een manier om je te helpen vooruitgang te boeken

**29** Schrijf vandaag 3 dingen op die je aan jezelf waardeert

**30** Je doet er toe. Onthoud dat je genoeg bent, gewoon zoals je bent



**“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](http://www.actionforhappiness.org)

Learn more about this month's theme at [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

**Keep Calm · Stay Wise · Be Kind**