



Kimberly Houweling

IK BEN PRIORITEIT CHALLENGE DAG 3

Voor jezelf zorgen is vooral naar jezelf luisteren. Maar vaak horen we als kind al dat we niet hoeven te huilen omdat het niet zo erg is of walk it off wanneer je jezelf bezeert. Aan de ene kant leer je zo dingen niet al te groot maken maar we leren vooral om onze gevoelens kleiner te maken. Het zijn voorbeelden van hoe je jezelf weg kunt cijferen. Zonde. Want jouw wensen, behoeftes, zorgen en emoties mogen er gewoonweg zijn.

Juist door toe te geven aan die eerste behoefte van huilen of sociale dingen vermijden, dat mag best. Geef toe aan die eerste behoefte, geef toe aan je gevoelens. Je zal zien dat ze dan snel weer kleiner worden en dat je toe bent aan verandering. Gevoelens zijn een beetje hetzelfde als honger: heb je trek en eet je wat, dan verdwijnt dat gevoel van trek. Heb je trek en geef je er niet aan toe, dan zal je zien dat het groter wordt en dat je honger krijgt. Uiteindelijk dusdanig dat je er niet lekker van wordt en bij wijze van op een stukje boomschors zou knabbelen.

Zo werkt het ook met zelfzorg. Geef je er geregeld aan toe om iets voor jezelf te doen en aan het opladen, dan blijft er balans. Zorg jij niet voor jezelf en ben je eeuwig jezelf aan het wegcijferen, dan zal je merken dat de balans verdwijnt, dat je lontje korter wordt maar ook je draagkracht. Ben je op zoek naar balans tussen alle verantwoordelijkheden en jezelf? Creëer ruimte voor jezelf om op te laden, om te zijn wie je bent en voor de dingen die jij belangrijk vindt.

Hier vind je 50 dingen om voor jezelf te doen:

<https://www.kimberlyhouweling.nl/wat-is-zelfzorg-inclusief-50-zelfzorg-tips-om-voor-jezelf-te-doen/>

Men heeft bij zelfzorg toch (helaas) vaak een zweverig idee. Jammer want dat is het niet. Zelfzorg draait om jezelf een prioriteit te maken en gaat een stuk dieper dan me-time. Waar het bij de één alleen draait om tijd voor jezelf, draait het bij de ander ook om zelfontwikkeling. Tijd voor jezelf nemen is natuurlijk geweldig maar in jezelf investeren door middel van een cursus, beter worden in een hobby, nieuwe dingen leren, investeren in je mindset. Dat is zelfzorg die een leven lang met je meegaat.

Een facet van zelfzorg is het werken aan je zelfvertrouwen. Investeer je daarin en doe je er je best voor, dan zal je merken dat het een cadeau is voor jezelf die je de rest van je leven waarde biedt.



Kimberly Houweling

IK BEN PRIORITEIT CHALLENGE DAG 3

Goed, de opdracht van vandaag is:

Jezelf omarmen en inzien dat jouw waarde ligt in wie je bent i.p.v. Je uiterlijk is belangrijk voor je zelfwaardering en levensgeluk. Deze opdracht bestaat uit 2 delen en daardoor uit 2 opdrachten die mijn lievelings zijn. Ik gebruik ze daarom tijdens workshops en de 1:1 coaching maar ook tijdens andere coachingsmomenten. Sterker nog, deze 2 opdrachten hebben mij zelf ook enorm veel gebracht. Daarom dat ik ze waarschijnlijk zo ongelooflijk fijn vind.

Opdracht 1 is:

Brief aan jezelf: aan je persoon en aan je lichaam. Neem er goed de tijd voor en pak een moment waarop je ontspannen kunt schrijven. Waar ben je nou echt trots op van de dingen die je hebt gedaan, waar ben jij je lichaam dankbaar voor en focus hierbij op de goede dingen.

Opdracht 2 is:

Loop eens in je ondergoed door huis, in je nakie mag ook. Kijk eens in de spiegel naar je lichaam en zie de dingen die je niet zo mooi vindt als feiten. Probeer er geen waarde aan te geven. Kijk nu eens naar de mooie dingen aan je lichaam. Doe eens een dansje in je ondergoed, probeer het ook voor de spiegel en voel vooral welk gevoel het dansen je geeft. Jouw lichaam mag er zijn, jij mag er zijn. Wees je lichaam dankbaar voor de dingen die het je brengt: knuffelen met je dierbaren bijvoorbeeld.