

Self care kalender

Deze self care kalender moedigt je aan om de komende maanden wat extra tijd te maken voor zelfzorg. De kalender bevat 35 zelfzorg activiteiten die je een goed gevoel geven en je helpen te zorgen voor je mentale, emotionele, fysieke en spirituele gezondheid. Hang de kalender op en zet een kruisje wanneer je de activiteit hebt gedaan!

1 Maak een uurtje tijd voor je ontwikkeling	2 Voed je lijf vandaag met wat extra groenten en ander gezonds!	3 Pak er een foto van je kleine zelf bij en vertel haar wat ze nodig heeft om te horen	4 Houd een grote schoonmaak/opruimdag	5 Trakteer jezelf op iets fijns/leuks/moois/lekkers
6 Breng je financiën op orde	7 Deel iets persoonlijks over jezelf met iemand die dichtbij je staat	8 Ga de natuur in voor een fijne wandeling	9 Maak een lijstje met interessante podcasts die je wilt gaan volgen	10 Blijf een dagje binnen (in pyjama!)
11 Ga lekker met een boek of tijdschrift in een koffietentje zitten	12 Probeer een nieuw recept	13 Maak een klein focus/doelen lijstje voor de laatste 3 maanden van dit jaar (wat wil je graag doen/bereiken/zien/beleven/aan werken?)	14 Breng quality time door met de mensen die je liefhebt	15 Beschrijf hoe je je voelt (ik voel me nu/ik ervaar deze emoties/mijn mood is/deze sensaties ervaar ik in mijn lijf..)
16 Werk met je therapeut of coach aan een thema wat bij je speelt	17 Bel iemand op die je niet vaak (genoeg) ziet en neem lekker de tijd om bij te praten	18 Maak een lijst(je) met allemaal fijne en mooie dingen in je leven	19 Doe een paar minuutjes breathwork voor het slapen gaan	20 Heb een langzame ochtend
21 Kijk een docu over een onderwerp waar je niks van afweet	22 Log een dagje uit op Instagram	23 Duik de keuken in om iets lekkers te bakken	24 Dans op je favoriete muziek (en laat jezelf gaan!)	25 Journal over momenten in je leven dat je je heel sterk en zelfverzekerd voelde
26 Breng een (ouderwets) bezoekje aan een boekwinkel en doe jezelf een mooi boek cadeau	27 Begin de dag met een paar minuten stilte	28 Geef aandacht aan je groei van de afgelopen tijd	29 Maak een kleine afspraak met jezelf voor de dag die aansluit bij je doelen/focus/groeiproces	30 Doe een thuis work-out (en werk jezelf even lekker in het zweet!)
31 Kies een fijne/positieve/helpende/krachtige gedachte voor de dag	32 Ga 's avonds lekker offline	33 Sta een uurtje eerder op (en besteedt deze tijd zoals jij graag wilt!)	34 Ga in je eentje naar de bioscoop (op een regenachtige dag)	35 Wees weer even kind (doe iets wat je als kind heel leuk vond om te doen)