

SOULFUL SELF CARE  
WERKBOEK



# WELKOM



Dit werkboek is je gids naar meer balans en welzijn. Ik weet dat je drukke leven zelfzorg soms moeilijk maakt. Dit programma helpt je om rust en zelfzorg op een haalbare manier te integreren.

Elke module biedt inzichten, praktische oefeningen en reflecties om stress te verminderen en veerkracht op te bouwen. Neem de tijd om door de inhoud te werken en de technieken toe te passen in je dagelijkse leven.

Zet jezelf op de eerste plaats en omarm je welzijn. We hopen dat je geniet van deze reis en de voordelen ervaart.

Ik ben zo blij dat je voor jezelf kiest en ik dit samen met jou mag doen!

Met vragen en onduidelijkheden kan je steeds terecht in de [Facebook Community](#).

*Lizzy*

# MODULE 1

## RUST & ONTSPANNING

### REFLECTIEVRAGEN

#### Les 1 Belang van zelfzorg

- Hoe vaak neem ik tijd voor mezelf?

---

---

---

- Welke activiteiten helpen me om te ontspannen en op te laden?

---

---

---

- Wat zijn de signalen dat ik over mijn grenzen ga?

---

---

---

## Les 2 Praktische tips & rituelen

- Welke momenten van de dag heb ik het meest behoefte aan rust en ontspanning?

---

---

---

- Welke technieken en rituelen spreken mij het meest aan?

---

---

---

- Hoe kan ik deze rituelen eenvoudig integreren in mijn dagelijkse routine? In les 3 gaan we dit uitgebreider bekijken, maar je kan al starten met een kleine integratie

---

---

---

## Les 3 Opstellen van Selfcare Routine plan

- Stap 1 zelfbewustzijn & reflectie
- Stap 2: Doelen Stellen
- Stap 3: Ontwikkel je Routine
- Stap 4: Volg Je Voortgang en Pas Aan

Vul het schematisch Selfcare Routine plan in om bovenstaande 4 stappen te overlopen. Je maakt voor jezelf een maandoverzicht. Zo kan je iedere maand voor jezelf je zelfzorg bekijken en aanpassen naar jouw noden.

# Self Care Routine plan

Designed by:

Datum:

Maand:

Dagelijkse zelfzorg	Wekelijkse Zelfzorg	Toekomstige ideeën Zelfzorg	Wat werkt goed?	Wat kan ik veranderen om beter aan mijn zelfzorgbehoeften te voldoen?
	Maandelijks zelfzorg		Wat loop ik tegenaan?	
Doelen Zelfzorg				



# MODULE 2

## BLOKKADES & TRIGGERS

### DOORBREKEN

In module 2 gaan we het hebben over angsten en blokkades doorbreken om een andere mindset of verhaal te creëren.

Ieder van ons heeft zijn rugzak door de jaren heen ontwikkeld. Deze rugzak is het verhaal dat jij jezelf verteld. Gebeurtenissen, school, vrienden en familie hebben daar een enorme invloed op. Laat dit niet altijd de invloed of het advies zijn wat juist is voor jou.

Ons brein is getraind op overleven/survival. Het gaat ons steeds veilig willen houden. Ons in de situatie houden die we kennen en 'veilig' is. Onze comfortzone. Ook als is die niet geschikt voor jou of maakt deze jou niet gelukkig.

Jij bent het centrum van jouw leven en jij kiest zelf hoe het te leven. Het verhaal dat je jezelf vertelt, kan je dus volledig zelf herschrijven. Dit vraagt inspanning en moed voor iedere dag. Ikzelf werk ook nog iedere dag aan mezelf, want dat oud ingebakken verhaal kan altijd wel de kop opsteken. Het is aan jezelf om dat steeds opnieuw te kiezen voor jouw eigen positieve verhaal. De ene dag gaat dat gemakkelijker dan de andere dag, maar het doel is dat je er telkens opnieuw kleine of grote veranderingen in brengt door er bewust mee om te gaan.

In deze module gaan je jouw verhaal bekijken, je omgeving en triggers en hoe deze aan te pakken.

#### **Oefening 1 Schrijf jouw verhaal hoe het nu is**

1. Schrijf je huidige verhaal op.
2. Wat heeft dat verhaal jou al gekost?
3. Wat gaat dit verhaal jou nog kosten als je het niet verandert.
4. Stel jezelf voor op je sterfbed en laat je leven aan je voorbij flitsen. Ga jij er gelukkig opkijken of niet?



## Oefening 2 Wat zijn mijn triggers?

Omgeving speelt een enorme rol in het herschrijven van je verhaal. Dit kan gaan om familie, vrienden, werk of zelfs sociale media en nieuws. Triggers die jou eigenlijk tegenhouden om je eigen verhaal te herschrijven.

Met deze oefening ga je de triggers onder de loop nemen die van toepassing zijn binnen jouw verhaal. Zo geef je die al een plaats, krijg je inzicht wat het bij jou teweegbrengt. In het tweede deel ga je ze analyseren.

1. Vouw de tabel op volgende pagina in drie kolommen
2. Schrijf in de eerste kolom 10 of meer namen van relaties. Dit kunnen familieleden zijn, collega's, vrienden, burens. Als je er geen 10 kunt bedenken, kun je ook tv sterren of andere bekendheden kiezen.
3. Schrijf in de tweede kolom de meest positieve eigenschap van die persoon op. Denk niet te lang na, het eerste woord dat in je opkomt is meestal raak.
  - Schrijf in de derde kolom een negatieve eigenschappen van die persoon op. Hulpmiddelen hiervoor zijn vragen over gevoelens zoals: jaloezie
  - boosheid of irritatie
  - angst
4. Vouw de eerste kolom naar achteren.
5. Je ziet nu twee kolommen. Dit ben jij. De andere personen zijn nu buiten beeld. Wat er overblijft zijn jouw eigenschappen die je had geprojecteerd op anderen. Kijk naar je positieve eigenschappen en naar je negatieve eigenschappen. Zijn er woorden die meer dan 1 keer voorkomen?
6. Vouw nu de tweede kolom weg naar achteren. Er blijft nu 1 kolom over.
7. Deze laatste kolom zijn jouw triggers. Kijk of er overlappingen zijn in de woorden. Komt een woord meerdere keren voor? Zijn ze te groeperen? Is er iets dat op elkaar lijkt? Kies 1 woord uit om verder mee te werken.





### Oefening 3 Analyse triggers & zelsabotagepatronen

Door deze oefening neer te schrijven, krijg je een duidelijk beeld waar je emoties, gedachten en handelingen vandaan komen. Je komt te weten of ze nog aanvaardbaar zijn voor je en je als persoon verder helpen. Ze stellen je in staat na te denken hoe deze op een andere manier aan te pakken en integreren in je dagelijkse leven.

Uit deze oefening zie je wat voor een invloed jouw omgeving op jou heeft en wat een rol het in je verhaal speelt. Mogelijks ervaar je weerstand in het schrijven of uiten van bepaalde elementen, omdat het zeer confronterend, pijnlijk is en hevige emoties naar boven kan brengen. Laat die emoties maar naar boven komen en uit ze maar. Schrijf ze maar neer.

Die weerstand is je brein terug om je in die comfortzone te houden. Om je klein en veilig te houden. Om confrontatie en verandering tegen te gaan. Weet dat dit jouw eigen werkboek is, waar je veilig jouw gedachten in kan noteren. Niemand anders gaat dit ooit lezen. Laat jouw gedachten, emoties en gevoelens de vrije loop. Schrijven werkt helend.

Je kiest één trigger uit de kolom negatief, welke je het nu meest verandering in wil zien. Je analyseert deze door volgende vragen te beantwoorden.

- Wat is de trigger?

.....  
.....

- Welke emotie haalt deze trigger bij me naar boven?

.....  
.....

- Welke gedachten brengt deze trigger bij me naar boven?

.....  
.....

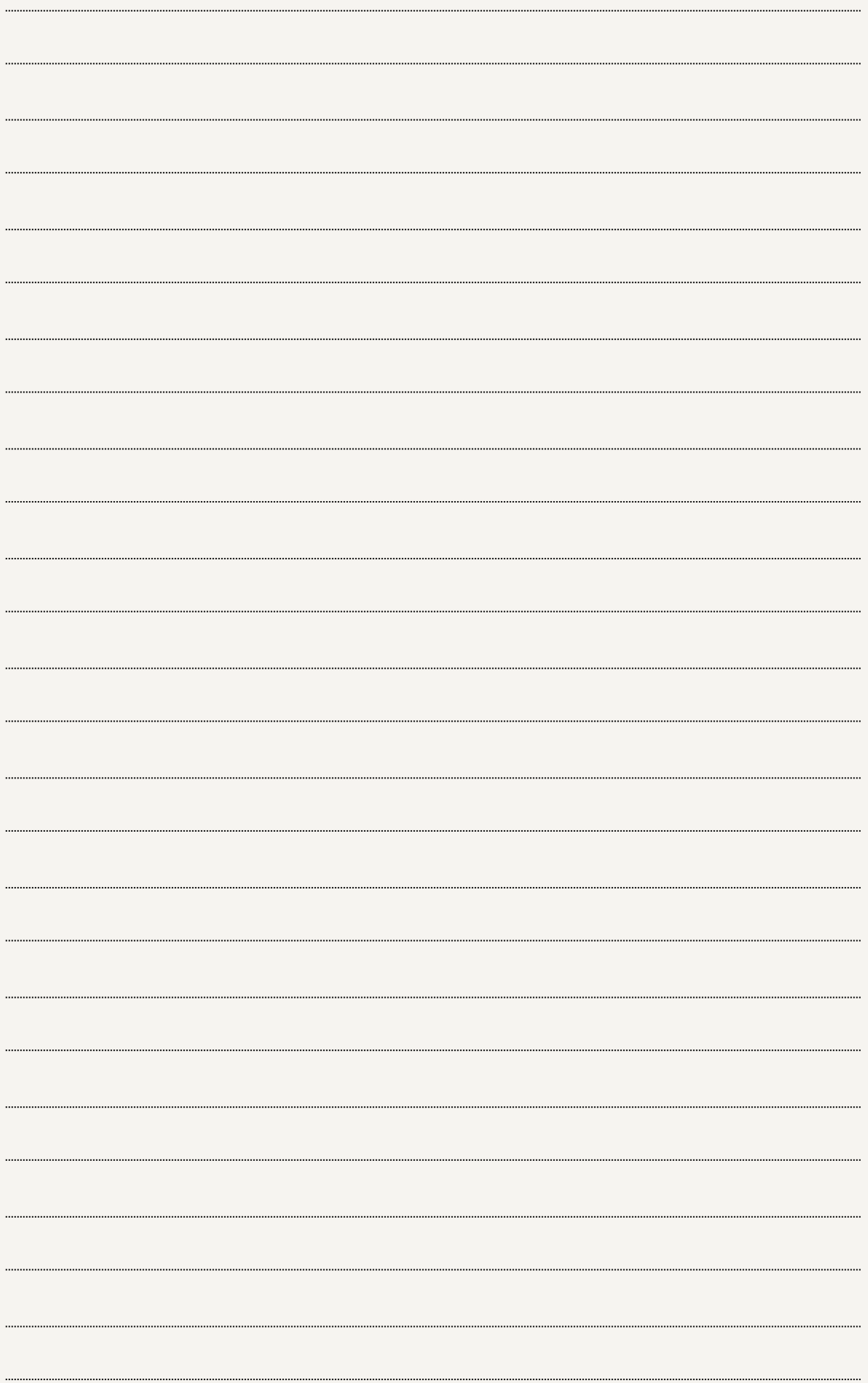
- Welke handelingen (zelsabotagepatroon) brengt deze trigger bij me naar boven?

.....  
.....

- Waar komen deze emoties, gedachten en handelingen vandaan?

.....  
.....





# MODULE 3

## MANIFESTEREN & CREËREN