

DE -ZORG VOOR JEZELF- SCAN



We zeggen het vaak genoeg tegen een ander: 'Zorg goed voor jezelf hè!' Maar ondertussen....

Doe de scan en check hoe goed jij bent in zorgen voor jezelf!
Beantwoord de volgende vragen met Nooit, Soms, Regelmatig, Vaak of Altijd.

JOUW ENERGIE EN HERSTEL

Ik voel me aan het eind van de dag uitgeput
Ik neem dagelijks een moment voor mezelf
Ik heb er last van als anderen overprikkeld zijn
Ik gun mezelf rust zonder schuldgevoel
Ik voel me gesteund en/ of gezien in mijn rol als ouder

N	S	R	V	A



JOUW MINDSET EN GRENZEN

Ik kan mild zijn voor mezelf als iets niet lukt
Ik begrens mezelf in wat 'moet'
Ik merk wanneer ik gespannen ben en handel
Ik vergelijk mezelf vaak met anderen
Ik durf hulp te vragen als ik vast loop of het even niet weet

N	S	R	V	A



DE -ZORG VOOR JEZELF- SCAN



Tijd om te reflecteren!

- Tel per kolom hoeveel antwoorden je gegeven hebt
- Kun je hier een patroon in ontdekken?
Wat valt je op?
Welk antwoord heb je vaak gegeven?

En nu?

- Kies één vraag waar je soms of nooit op hebt geantwoord
- Bedenk één actie die weinig tijd kost en wat je makkelijk kunt doen en wat je helpt om op dat onderdeel beter voor jezelf te zorgen

ACTION!

Deze week geef ik mezelf ruimte door:

