

# Tracker Zelfliefde

| Deze week heb ik:                                                                      | M | D | W | D | V | Z | Z |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Bewust stilgestaan bij wat energie geeft, hoe klein ook.                               |   |   |   |   |   |   |   |
| Mijn eigen 'toestemmingsbriefje' getekend voor wat ik nú nodig heb.                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Iets 'gedropt' dat niet meer bij me past (taak of gedachte).                           |   |   |   |   |   |   |   |
| Tijdens een stressmoment bewust ademdehaald.                                           |   |   |   |   |   |   |   |
| Erkend dat ik niet alles alleen hoef te dragen en ergens steun gevraagd.               |   |   |   |   |   |   |   |
| Een 'muizenstap' gezet die haalbaar voelt.                                             |   |   |   |   |   |   |   |
| Geluisterd naar mijn lichaam toen het 'nee' zei, ook al wilde mijn hoofd door.         |   |   |   |   |   |   |   |
| De 'knuffelpolitie' gespeeld voor mezelf in plaats van de strenge criticus.            |   |   |   |   |   |   |   |
| Geaccepteerd dat een 'wiebeltje' ook gewoon balans is.                                 |   |   |   |   |   |   |   |
| Mezelf een knipoog in de spiegel gegeven voor een onzichtbaar succes.                  |   |   |   |   |   |   |   |
| Op de 'ctrl-alt-del' knop gedrukt toen de mist in mijn hoofd te dik werd.              |   |   |   |   |   |   |   |
| Mezelf eraan herinnerd dat ik een 'prima rommeltje' ben en niet gefixt hoef te worden. |   |   |   |   |   |   |   |

reset

Dit kostte mij moeite: .....

Dit leverde mij iets op: .....