

Hoe neem je voldoende rust om terug op te laden?	Hoe geef je jezelf de ruimte om emoties te voelen of verwerken?
Kan je je grenzen aangeven? Hoe doe je dat?	Zorg je goed voor je lichaam? Hoe doe je dat?
Wat is jouw zelfzorgmoment?	Kan je jezelf zijn? Hoe merk je dat?
Ken je jouw eigen signalen als je over jouw grenzen gaat? Aan wat herken je dat?	Is er iets van jezelf waar je trots op bent?



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg

Wat is de laatste tijd een overheersende emotie?	Heb je jezelf al positief aangesproken de afgelopen week? Wat zei je dan?
Hoe ziet een dag eruit waarop je goed voor jezelf zorgt?	Waar gun je jezelf veel tijd voor?
Waar gun je jezelf weinig tijd voor?	Wat is een klein positief gebaar dat je jezelf kan geven?
Wat heb je geleerd over jezelf in de afgelopen tijd?	



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg



Zelfzorg