PRAKTIJK BY KIM

Een beetje

ZACHTER VOOR JEZELF



Ik mag vriendelijker zijn voor mezelf.

ZACHTER VOOR JEZELF

Lieve jij,



Misschien herken je het wel.

Je hebt begrip voor anderen. Je kunt goed luisteren, meedenken en iemand geruststellen.

Maar als het over jezelf gaat, ben je soms een stuk strenger. Je vindt dat je meer had moeten doen. Dat je niet zo moeilijk moet denken. Of dat je inmiddels toch wel verder had moeten zijn.

En juist op die momenten kun je wel wat zachtheid gebruiken.

Daarom heb ik vijf gedachten voor je verzameld. Niet om alles wat je voelt weg te maken, maar om je eraan te herinneren dat je ook met jezelf wat vriendelijker mag omgaan.

5 HELPENDE GEDACHTEN

Voor de momenten waarop je veel van jezelf vraagt

01 Ik hoef niet alles vandaag op te lossen.

Soms wil je zo graag dat het anders wordt, dat je blijft zoeken naar antwoorden.

Maar niet alles vraagt om een directe oplossing. Misschien mag je vandaag gewoon even zijn waar je bent.

02 Ik mag tijd nodig hebben.

Je hoeft niet sneller te gaan omdat je vindt dat je verder zou moeten zijn.

Verandering kost soms tijd. En dat betekent niet dat je stilstaat. Ook kleine stappen tellen mee.

03 Wat ik voel, mag er zijn.

Je hoeft niet altijd te kunnen uitleggen waarom iets je raakt.

Soms merk je alleen dat iets veel met je doet. Je mag daar aandacht aan geven, zonder jezelf meteen te corrigeren.

MILD ZIJN VOOR JEZELF

Ook jij verdient die zachtheid

04 Ik hoef niet alles goed te doen.

Je mag fouten maken. Twijfelen. Een keer anders reageren dan je had gewild.

Dat maakt je niet minder waardevol. Je bent zoveel meer dan wat je doet of wat er vandaag wel of niet lukt.

05 Ik mag mezelf geven wat ik anderen geef.

Denk eens aan iemand van wie je houdt. Wat zou je tegen diegene zeggen als het even moeilijk is?

Misschien mag je diezelfde woorden vandaag ook eens tegen jezelf zeggen.

Een klein moment voor jezelf

Welke van deze gedachten raakt jou vandaag het meest? Schrijf hem op of bewaar hem op je telefoon.

OM MEE TE NEMEN

Wat neem jij vandaag mee?

Je hoeft niet harder je best te doen om wat liever voor jezelf te mogen zijn.

Wat zou er veranderen als ik iets minder streng zou zijn?

Je hoeft het antwoord niet meteen te weten.

Liefs, Kim