PRAKTIJK BY KIM

Een moment
VOOR MIJ



Ik neem tijd voor mezelf.

EVEN STILSTAAN

Lieve jij,

Hoe vaak vraag jij jezelf eigenlijk hoe het met je gaat?

Niet het snelle antwoord dat je geeft wanneer iemand het vraagt. Maar hoe het **écht** met je gaat.

Misschien ben je vooral bezig met wat er allemaal moet gebeuren. Met de mensen om je heen. Met je werk, je gezin of alles wat er nog op je lijstje staat.

En ondertussen ga je maar door. Tot je ineens merkt dat je moe bent, sneller geïrriteerd raakt of niet meer zo goed weet wat je nodig hebt.

Daarom wil ik je uitnodigen om vandaag even stil te staan. Gewoon een paar minuten. Helemaal voor jou.



EEN MOMENT VOOR MIJ

Het begint bij even stil te staan

1. Hoe gaat het nu met mij?

Zoek een plek waar je je prettig voelt. Ga zitten zoals jij dat fijn vindt. Kijk eens om je heen en merk op waar je bent.

Vraag jezelf rustig af: hoe voel ik me? Wat houdt me bezig? Waar heb ik behoefte aan?

Misschien weet je het meteen. Misschien ook helemaal niet. Allebei is goed.

2. Wat heb ik nodig?

We zijn gewend om te bedenken wat er allemaal nog moet. Maar wat als je jezelf een andere vraag stelt?

Wat zou mij op dit moment goeddoen?

Misschien even niets hoeven, wandelen, iets van je afschrijven, iemand bellen of hulp vragen. Het hoeft niet groot te zijn.

IETS KLEINS VOOR JEZELF

Stap 3

Wat kan ik mezelf vandaag geven?

Kies één klein ding dat vandaag haalbaar voelt.

Niet omdat het moet. Maar omdat jij er ook toe doet.

Maak deze zin eens af:

Vandaag wil ik mezelf wat meer … gunnen.



Het hoeft niet groot te zijn.

Kies iets wat vandaag bij jou past.

OM MEE TE NEMEN

Jij mag ook meetellen.

Je hoeft niet te wachten tot alles af is, voordat je aandacht aan jezelf mag geven.

Wat wil jij jezelf deze week wat vaker gunnen?

Er zal altijd iets zijn om te doen. Maar jij mag daar ook tussen staan.

Liefs, Kim