

# ZELFZORGLIJSTJE!



## Heb je hulp nodig bij het maken van een zelfzorglijstje?

Wij kunnen hierbij helpen! Hier zijn wat stappen die je kunt nemen om voor jezelf te zorgen door de dag heen!

**Drink een glas water.**  
Soms als je je moe, hongerig of chagrijnig voelt, hebben we eigenlijk dorst!

**Uitrekken!**

**Schrijf alle gedachten of gevoelens op in een dagboek of op papier!**  
Onthoud dat je gedachten en gevoelens ertoe doen.

**Doe iets waarvan je houdt!**

**Doe wat yoga!**

**Zorg dat je genoeg slaapt!**

**Neem een wandeling.**

**5 minuten diep ademen/mediteren.**

**Praat of speel met een vriend!**

**Lees je favoriete boek!**

**Knuffel met jouw huisdier!**

**Eet een goed uitgebalanceerde maaltijd!**



**Hoeveel heb je er vandaag afgestreept?**

MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO