

Self-care

ALLES OVER
SELF-CARE



CHECKLIST

AAN DE SLAG

7 SELF-CARE TIPS

Self-care CHECK LIST

LICHAMELIJK

- GA NAAR BUITEN
- DRINK VOLDOENDE WATER
- EET GEZOND
- NEEM PAUZES
- VERZORG JEZELF
- WANDEL 30 MINUTEN
- GA OP TIJD NAAR BED
- SLAAP MINIMAAL 7 UUR
- DOE 20 MIN HELEMAAL NIKS
-

CHEMISCH

- ZET JE TELEFOON UIT
- ONTGIFT: EVEN GEEN BIER, WIJN OF KOFFIE
- EET SUPERFOODS
- ROOK NIET
- LAAT SUIKERS EENS LIGGEN
- VUL EVENTUEEL AAN MET VITAMINES EN MINERALEN
-

MENTAAL

- OEFEN DIEP ADEMHALEN
- LEES EEN BOEK
- SCHRIJF JE GEDACHTEN OP
- RUIM OP
- MEDIATEER 10 MINUTEN
- STAAR UIT HET RAAM
- EVEN GEEN BEELDSCHERM
- BEL EEN DIERBARE
- MAAK REALISTISCHE DOELEN
- DOE IETS LEUKS
- LUISTER MUZIEK
- GA DE NATUUR IN
-

AAN DE SLAG

1 WAT HELPT JOU VANDAAG?

HET GAAT ER NIET OM DAT JE ZO VEEL MOGELIJK VAKJES INVINKT, MAAR DEZE DIE JOUW DAG **MEER RUST GEVEN**. GA DAAROM VOOR JEZELF NA WAT JOU RUST GEEFT EN EXPERIMEER HIERMEE.

2 HOUD BIJ EN OPTIMALISEER

GA NA WELK SELF-CARE MOMENT HET MEESTE OPLEVERT. SCHRIJF OP WAT DIT VOOR JOU BETEKENT TIJDENS EEN DRUKKE DAG. DOOR BETEKENIS OP TE SCHRIJVEN CREËER JE EEN LIJST MET LEARNINGS WAAR JE OP KAN TERUGVALLEN WANNEER JE VASTLOOPT.

3 BLIJF BIJ JEZELF

WAT VOOR EEN ANDER WERKT, HOEFT NIET VOOR JOU TE WERKEN. GA NA OF ER NOG ANDERE SELF-CARE MOMENTEN ZIJN DIE JE KAN TOEVOEGEN AAN JOUW IDEALE SELF-CARE LIJST.

WAT IS SELF-CARE?

REGELMATIG DINGEN DOEN VOOR JEZELF DIE JOU EEN **GOED GEVOEL GEVEN**. DIT IS VAAK GEEN EENMALIG IETS, ZOALS ÉÉN KEER EEN GOED BOEK LEZEN OF OP VAKANTIE GAAN. DOOR SELF-CARE VAKER TOE TE PASSEN LEER JE JEZELF TE PRIORITEREN EN KAN JE BETER VOOR JEZELF ZORGEN OP EEN DIEPER LEVEL.

JE VERDIENT HET OM TIJD IN JEZELF TE INVESTEREN. DIT NIET ALLEEN OM DE BESTE VERSIE VAN JEZELF TE WORDEN, MAAR OOK OM MEER ENERGIE EN GELUK TE ERVAREN, EN EEN DIEPERE VOLDOENING TE VOELEN.

WAAROM IS SELF-CARE BELANGRIJK?

WANNEER JE IN EEN VLIEGTUIG ZIT HOOR JE ALTIJD HETZELFDE VEILIGHEIDSPRAATJE VAN HET PERSONEEL. JE MOET EERST ZELF JE ZUURSTOFMASKER OPZETTEN VOORDAT JE IEMAND ANDERS KAN HELPEN. WANNEER JE NIET **EERST VOOR JEZELF ZORGT** KAN HET ZIJN DAT JE FLAUWVALT VOOR JE EEN ANDER KAN HELPEN.

DEZELFDE LOGICA KAN JE TOEPASSEN OP JE DAGELIJKSE LEVEN. WANNEER JE FOCUST OM JEZELF TE VERBETEREN WORD JE BETER IN HET MAKEN EN BEHALEN VAN JE DOELEN EN WORDEN DE LEVENS VAN DE MENSEN OM JE HEEN OOK BETER. **WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF** - EEN VERSIE DIE MEER KAN, MEER KAN BEHALEN EN MEER IMPACT KAN MAKEN OP DE WERELD. NEEM ZELF DE CONTROLE.

HET LEVEN BIEDT NIET ALTIJD DE STABILITEIT DIE WE WENSEN, WAT KAN LEIDEN TOT NEGATIEVE STRESS, MOGELIJK GEVOLGD DOOR ANGST EN DEPRESSIE. LIEFDE EN VERBINDING, **FUNDAMENTELE MENSELIJKE BEHOEFTE**N, DRAGEN BIJ AAN EEN GEVOEL VAN VERBONDENHEID. ALS DIT ONTBREEKT, IS HET DES TE BELANGRIJKER OM TEVREDEN TE ZIJN MET JEZELF. OP DIE MANIER KAN DE BESTE VERSIE VAN JEZELF OOK DE BESTE VERSIE VOOR ANDEREN ZIJN. HET IS CRUCIAAL VOOR ZOWEL ONZE MENTALE ALS EMOTIONELE GEZONDHEID.

LATEN WE DAAROM AFREKENEN MET HET IDEE DAT SELF-CARE EGOÏSTISCH IS. HET IS EEN VAN DE MEEST WAARDEVOLLE INVESTERINGEN DIE JE OP DIT MOMENT KUNT DOEN.

7 SELF-CARE TIPS

1

PLAN HET IN

VAAK MAKEN WE HET EXCUUS DAT WE GEEN TIJD HEBBEN VOOR SELF-CARE, TOT WE ER EEN BELANGRIJK AGENDAPUNT VAN MAKEN. WANNEER JE BENT GEWEND GEEN TIJD VOOR JEZELF IN TE PLANNEN, KAN HET IN HET BEGIN MOEILIK ZIJN OM TE ZIEN WAT VOOR JOU HET BESTE WERKT. IN DIT GEVAL MAAK JE EEN BLOK IN JE AGENDA MET 'ME-TIME', ZONDER DIRECTE INVULLING.

PLAN MINIMAAL 30 MINUTEN PER DAG EEN 'ME-TIME' MOMENT IN. VUL DIT CONCRETER IN WANNEER JIJ WEET WAT JOU HET MEESTE OPLEVERT.

2

KOM IN BEWEGING

VAAK VERGETEN WE HET LICHAAMELIJKE ASPECT WANNEER WE KIJKEN NAAR HET CREËEREN VAN MEER BALANS. ECHTER KAN JE DEZE TWEE NIET LOS VAN ELKAAR ZIEN. LICHAAM EN GEEST ZIJN ALTIJD MET ELKAAR VERBONDEN.

WANNEER JIJ LICHAAMELIJK GOED IN JE VEL ZIT, HEEFT DIT UITWERKING OP DE MANIER WAAROP JIJ JE VOELT. KIES DAAROM REGELMATIG VOOR LICHAAMELIJKE INSPANNING ALS EEN VORM VAN SELF-CARE.

WELKE VORM VAN BEWEGING JIJ ONDERDEEL MAAKT VAN JOUW SELF-CARE ROUTINE MAAKT NIET UIT, **ALS JIJ ER MAAR GELUKKIGER VAN WORDT.** VAN HARDLOPEN EN WANDELEN TOT YOGA OF DANSSEN, WAT MAAKT JOU HET MEEST HAPPY? JEZELF FORCEREN IN EEN VORM VAN BEWEGING DIE JOU NIET GELUKKIG MAAKT IS NAMELIJK GEEN VORM VAN SELF-CARE, MAAR HET TEGENOVERGESTELDE.

3

MINDSET

DAAR IS DIE WEER, MINDSET. WANNEER JIJ JE FOCUST OP IETS GOED, ZAL DAAR DE ENERGIE NAARTOE GAAN, MAAR WANNEER JIJ JE FOCUST OP IETS NEGATIEFS ZAL DAT DE UITKOMST ZIJN. BIJVOORBEELD: JE DOET MEE MET EEN SPORTWEDSTRIJD WAAR JE JE GOED OP HEBT VOORBEREID. DE WEDSTRIJD GAAT GOED EN JE ZET EEN PERSOONLIJK RECORD. ECHTER IS ER WEL IEMAND DIE NET IETS BETER IS DAN JIJ. JE BENT AL SNEL JE PERSOONLIJKE RECORD VERGETEN EN HERINNERT ALLEEN NOG MAAR HET VERLIES.

IN PLAATS VAN JE TE FOCUSSEN OP WAT NIET GOED GING, WIL JE LEREN OM JE MINDSET AAN TE PASSEN. DIT IS EEN VAN DE GROOTSTE SELF-CARE LEERPUNTEN WAT JE LEVEN ZAL VERANDEREN. **JE GEDACHTES HERVORMEN EN FOCUS VERLEGGEN** HEEFT TIJD NODIG, MAAR HET ZAL JE VEEL BRENEN.

4

EET GEZOND

WANNEER JE DENKT AAN SELF-CARE EN VOEDING, ZAL JE MISSCHIEN DENKEN AAN JEZELF EVEN HEERLIJK VERWENNEN MET CHOCOLADE OF EEN ZAK CHIPS. JEZELF MET ONGEZONDE SNACKS VERWENNEN KAN OP ZIJN TIJD HEEL FIJN ZIJN, MAAR PROBEER JEZELF TOCH AAN TE LEREN REGELMATIG EEN GEZONDERE SNACK TE PAKKEN.

ZIE EEN SNACK NIET ALS BELONING, MAAR ALS ENERGIE VOOR JOUW LICHAAM. BELOON JEZELF MET ACTIVITEITEN DIE JE LEUK VINDT, ZOALS HET KIJKEN VAN EEN SPANNENDE SERIE OF LEZEN VAN EEN GOED BOEK. WANNEER HET GAAT OM VOEDING ALS BELONING, PROBEER DAN TE KIEZEN VOOR EEN VERSE SMOOTHIE OF EEN WARME KOP THEE. **BESEF JE DAT AL HET ETEN DAT JE IN JE LICHAAM STOPT DIRECT EFFECT ZAL HEBBEN OP JE MOOD EN ENERGIE NIVEAU EN DUS OOK OP DE KWALITEIT VAN JOUW LEVEN.**

5

DOE DAGELIJKS 20 MINUTEN HELEMAAL NIKS

EVEN 'NIKS' DOEN WORDT VAAK GEVULD DOOR LEZEN, WANDELEN OF HET CHECKEN VAN ONZE TELEFOONS. 20 MINUTEN HELEMAAL NIKS DOEN ZIT ER VAAK NIET IN, MAAR DIT MAAKT NU JUIST DAN ONZE HERSENEN ECHT EVEN TOT RUST KUNNEN KOMEN EN WE ENERGIE KUNNEN SPAREN. **JE HERSENEN GEBRUIKEN NAMELIJK ZO'N 25% VAN AL JOUW ENERGIE!** GEEF ZE DAAROM OOK DAGELIJKS VOLDOENDE RUST.

6

ZEG VAKER NEE

'NEE' ZEGGEN IS ÉÉN VAN DE SELF-CARE TIPS WAAR MENSEN HET MEESTE MOEITE MEE HEBBEN. WANNEER JE ALTIJD 'JA' ZEGT OP ALLES, ZAL JE AGENDA STEEDS VOLLER LOPEN EN BLIJFT ER MINDER TIJD OVER VOOR JEZELF.

DENKT DAAROM GOED NA WAAROP JE 'JA' ZEGT. WANNEER JE TOCH 'JA' HEBT GEZEGD OP IETS WAT NIET MEER GOED VOELT, KIJK OF JE DAAR EEN DUIDELIJKE COMMUNICATIE OVER KUNT HEBBEN. WANNEER JIJ JE NAMELIJK NIET GOED VOELT BIJ IETS WAT JE GAAT DOEN, ZAL DIT ENERGIE KOSTEN IN PLAATS VAN OPLEVEREN. DIT KOMT JE SELF-CARE DAN NIET TEN GOEDE.

7

BLIJF OEFENEN

SELF-CARE HOEFT NIET ALTIJD EEN GROTE VERANDERING TE ZIJN IN JOUW LIFESTYLE. EEN PAAR MINUTEN MEDITEREN, EEN DAGELIJKSE WANDELING OF EEN VISUALISATIE KUNNEN AL EEN GROOT VERSCHIL MAKEN.

BLIJF ZOEKEN WAT VOOR JOU WERKT EN MAAK HIER EEN ROUTINE VAN, ZODAT JE ALTIJD RUIMTE VOOR JEZELF HEBT EN DAARMEE MEER RUST EN BALANS IN JOUW LEVEN CREËERT.

HULP NODIG?

BODY STRESS RELEASE BIEDT ONTSPANNING

DEZE TECHNIEK HAALT VASTGEZETTE SPIERSPANNING LOS WAARNA ONDERDRUKTE ZENUWEN VRIJ KOMEN EN KLACHTEN KUNNEN VERMINDEREN. DIT CREËERT OP ZIJN BEURT EEN ONTSPANNEN EN VRIJER LICHAAM. TERUG NAAR MEER BALANS.

WAARMEE KAN BODY STRESS RELEASE HELPEN?

- RUG-, NEK-, SCHOUDERKLACHTEN
- BURN-OUT, DEPRESSIE
- HERNIA, SPIT
- ALGHELE LICHAAMSSPANNING
- RESTLESS LEGS
- HORMONALE KLACHTEN
- PIJN IN HEUPEN, BENEN, KNIEËN
- SPORTBLESSURE
- HOOFDPIJN, MIGRAINE
- EN MEER....
- TINTELINGEN OF KRAMPEN

MEER WETEN?

NEEM CONTACT OP VIA INFO@BSR-SANNESCHMETZ.NL OF VUL HET CONTACTFORMULIER IN OP DE WEBSITE WWW.BSR-SANNESCHMETZ.NL.

ik had al een langere periode klachten die maar niet weg wilde gaan .ik werd daar niet vrolijk van tot dat ik BSR tegen kwam op internet .ik belde Sanne op een kon al snel terecht .mijn klachten waren rugpijn nekpijn bilpijn moeizame spijsvertering en concentratie problemen .al na de eerste keer was er al verschil 1 voor 1 verdwenen de klachten ,maar er kwamen ook weer nieuwe klachten bij dat hoorde erbij zei Sanne en ja wel na nog een paar behandelingen ging ik me steeds beterder voelen en verdwenen ook die klachten. wat een verademing ik kan me weer moeiteloos bewegen en kan weer genieten van de mooie dingen in het leven Sanne bedankt voor je vertrouwen in mij je bent een topper

10:37

★★★★★ 3 dagen geleden **NIEUW**

Met een hele lijst aan fysieke klachten, middenin mijn herstel van een burn-out, heb ik aangeklopt bij Sanne. Voornamelijk klachten vanuit mijn rug, maar ook op veel andere plekken had ik enorm hoge spierspanning. De eerste sessies zorgden voor erg veel reactie in mijn lijf en naar mate ik langer onder behandeling was, namen de klachten steeds meer af en voelde ik me meer en meer ontspannen na een sessie. Ik liep overigens al lang met klachten rond, dus verwachtte ook niet na 1 of 2 behandelingen al genezing.. ;) Ik heb veel aan de sessies gehad, ook veel geleerd over waar de pijn vandaan kwam en ervaar Sanne als een hele fijne BSR practitioner. Echt aan te raden!



Body Stress Release

Sanne Schmetz