



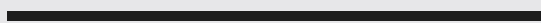
LES 1.3 LUISTER NAAR JE LIJF

Stap 1

Wat zijn jouw rode vlaggetjes wanneer je uit balans raakt of je grenzen over gaat?*

- Wat voor emoties **voel** je dan?
- Wat merk je dan in je lichaam?
- Wat voor dingen **denk** je dan?
- Wat **zeg** je op zo'n moment?
- Wat **doe** je op zo'n moment?

** Vul in wat je al weet en vul dit de komende weken aan wanneer je nieuwe observaties hebt gedaan bij jezelf.*



GOED GENOEG.



LES 1.3 LUISTER NAAR JE LIJF

Stap 2:

Maak een plan. Wat wil je voortaan doen wanneer je zo'n rood vlaggetje bij jezelf herkent?

Denk bv. aan:

- Even ontspannen (zie volgende pagina voor tips)
- Opnieuw prioriteiten stellen
- Hulp vragen/contact leggen (bv collega of vriendin)
- Afspraken afzeggen

Omschrijf je plan zo concreet mogelijk, bv: "Ik loop naar de koffieautomaat en drink een kop thee. Daarna bepaal ik: 'Wat moet ik écht vandaag nog doen? En wat kan wachten?'"



GOED GENOEG.

VOORBEELDEN VAN ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN:

- een fijn boek lezen
- lekker kopje thee drinken
- een bad nemen of warm douchen
- een wandeling maken
- een lieve vriendin bellen
- een leuke serie kijken
- even mediteren
- een yogalesje volgen
- een paar uur naar de sauna
- jezelf een massage geven/je laten masseren
- op een bankje in de zon zitten
- fijne muziek luisteren
- keihard meezingen en -dansen
- luisteren naar een podcast
- tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling
- opschrijven hoe je je voelt
- schilderen/ schrijven/tijd maken voor creativiteit
- een dutje doen

GOED GENOEG.



LES 1.3 LUISTER NAAR JE LIJF

Stap 3:

Blijf heel mild voor jezelf. Sta jezelf toe om te leren, je hoeft het niet in één keer 'goed' te doen.

- Hoe kun je zoeken naar een fijne balans zien als een experiment? (I.p.v. als iets wat je 'goed' of 'fout' kunt doen?)
- Hoe wil je reageren als je toch even de balans kwijtraakt? (Hint: zelfcompassie! ;-))
- Hoe zou je reageren als een vriendin je vertelde dat ze graag meer balans wilde, maar het lukte niet direct om dat voor elkaar te krijgen?*

** Probeer ook zo naar jezelf te reageren.*



GOED GENOEG.

The background of the entire image is a lush, green tropical forest scene with various types of leaves and plants. A large, solid yellow rectangle is centered on the page, serving as a backdrop for the main text.

DE
PERFECTE
BALANS
BESTAAT
NIET.

GOED GENOEG.



LES 1.3 LUISTER NAAR JE LIJF

Op de volgende pagina's vind je de printvriendelijke versie van dit werkboek.

GOED GENOEG.

Les 1.3 Luister naar je lijf

Stap 1:

Wat zijn jouw rode vlaggetjes wanneer je uit balans raakt of je grenzen over gaat?*

- Wat voor emoties voel je dan?
- Wat merk je dan in je lichaam?
- Wat voor dingen denk je dan?
- Wat zeg je op zo'n moment?
- Wat doe je op zo'n moment?

** Vul in wat je al weet en vul dit de komende weken aan wanneer je nieuwe observaties hebt gedaan bij jezelf.*

GOED GENOEG.

Les 1.3 Luister naar je lijf

Stap 2:

Maak een plan. Wat wil je voortaan doen wanneer je zo'n rood vlaggetje bij jezelf herkent?

Denk bv. aan:

- Even ontspannen (zie volgende pagina voor tips)
- Opnieuw prioriteiten stellen
- Hulp vragen/contact leggen (bv collega of vriendin)
- Afspraken afzeggen

Omschrijf je plan zo concreet mogelijk, bv:

"Ik loop naar de koffieautomaat en drink een kop thee.
Daarna bepaal ik: 'Wat moet ik écht vandaag nog doen?
En wat kan wachten?'"

Mijn plan- Dit doe ik wanneer ik een rood vlaggetje bij mezelf herken:

GOED GENOEG.

Voorbeelden van ontspannende activiteiten:

- een fijn boek lezen
- lekker kopje thee drinken
- een bad nemen of warm douchen
- een wandeling maken
- een lieve vriendin bellen
- een leuke serie kijken
- even mediteren
- een yogalesje volgen
- een paar uur naar de sauna
- jezelf een massage geven/je laten masseren
- op een bankje in de zon zitten
- fijne muziek luisteren
- keihard meezingen en -dansen
- luisteren naar een podcast
- tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling
- opschrijven hoe je je voelt
- schilderen/ schrijven/tijd maken voor creativiteit
- een dutje doen

GOED GENOEG.

Les 1.3 Luister naar je lijf

Stap 3)

Blijf heel mild voor jezelf. Sta jezelf toe om te leren, je hoeft het niet in één keer 'goed' te doen.

- Hoe kun je zoeken naar een fijne balans zien als een experiment? (I.p.v. als iets wat je 'goed' of 'fout' kunt doen?)
- Hoe wil je reageren als je toch even de balans kwijtraakt? (Hint: zelfcompassie! ;-))
- Hoe zou je reageren als een vriendin je vertelde dat ze graag meer balans wilde, maar het lukte niet direct om dat voor elkaar te krijgen?*

** Probeer ook zo naar jezelf te reageren.*

GOED GENOEG.

DE
PERFECTE
BALANS
BESTAAT
NIET.

GOED GENOEG.