Beweging

Bijvoorbeeld even stretchen of dansen. Dit brengt energie en laat je weer verbinden met je lichaam.

Iets drinken

Maak een kop thee of koffie en ga zitten. Neem de tijd om echt te proeven, te ruiken en de warmte te voelen. Even niets anders.

Wandeling

Ga even naar buiten en laat je telefoon eens in je zak. Voel bewust de lucht, de wind, de zon.

Een zachte gedachte

Een zachte gedachte. Schrijf één zachte positieve gedachte op. Over jezelf, je partner of je kind.

Ademmoment

Adem drie keer rustig in door je neus en uit door je mond. Voel je lichaam en zak een beetje in jezelf.

Muziekmoment

Zet een nummer op dat je blij maakt of tot rust brengt.

Geurbeleving

Ruik aan een kaars, een bloem of een essentiële olie. Ervaar de geur bewust en voel wat dit met je doet.

Klein succes

Schrijf één klein moment op waar je vandaag trots op bent.

Creatief mini-moment

Teken of schrijf, alles mag. Er hoeft niets moois te ontstaan, laat gewoon je handen bewegen.

Iets liefs voor jou

Doe iets kleins waar jij blij van wordt. Een boek lezen, even in de zon zitten, of bloemen kopen.

Rust nemen is geen falen.

Wanneer heb ik voor het laatst echt niets gedaan?

Ik mag er even over nadenken.

Wil ik dit echt of voelt het alsof het van mij verwacht wordt?

Ik hoef niet meteen te antwoorden.

Wat heb ik nu nodig?

Ik hoef niet alles vandaag te doen.

Wat mag er vandaag wel even wachten?

Ik mag mijn eigen tempo volgen.

Wat voelt voor mij op dit moment goed?

Ik mag om hulp vragen.

Wat zou ik nu kunnen vragen in plaats van het zelf te doen?

De haast van een ander hoeft niet mijn haast te worden.

Is dit van mij om te dragen?

Ik mag van gedachten veranderen.

Wat zou ik kiezen als ik mezelf ook mee laat tellen?