

Zelfzorg

We weten dat we ons beter voelen wanneer we goed voor onszelf zorgen.

Maar hoe werkt goed voor jezelf zorgen?

Ik merk dat deze week de behoefte aan discipline begint te groeien.

Discipline kan je helpen goed voor jezelf te zorgen.

Wanneer ben je lief voor jezelf?

Is dat als je op de bank kruipt met een pizza en een hele serie binched?

Soms...misschien.

Of is zelfdiscipline Jezelf tóch meenemen om een rondje te rennen, wandeling te maken, klusjes af te maken die je voor je uitschuift een mooiere uitingsvorm van selfcare?

Hoe voel jij je als je toch even doet wat goed voor jou is en daarna rust pakt?

Als de klusjes afgerond zijn?

Niets meer wat in jouw achterhoofd om aandacht vraagt..

Voor mij werken lijstjes, ja echt.

Simpel op papier.

Niet in mijn hoofd.

Soms maak ik ze voor ik de deur uitga om mezelf uit te laten.

Dan kan mijn hoofd ook leeg worden onderweg. Heb alles wat ik nog moet/mag doen al opgeschreven.

Ik hoef niets te onthouden. Heerlijk.

En sta eerder op. En ga vroeger naar bed.

Hele simpele levensveranderende gewoonten.

Probeer het gewoon een weekje.

Bevalt het niet, ga je terug naar 'start'.

Wees trouw aan jezelf, check telkens weer in bij jezelf: 'Krijg ik hier energie van? Of kost het mij energie?'

Maak er vanaf nu een gewoonte van jezelf als belangrijkste persoon in jouw leven te gaan behandelen.

Wordt een 'krijger', in de zin van energie krijgen van situaties en relaties. Wees zuinig op jouw energie.

Lopen is hiervoor zo'n mooie metafoor..loop op jouw gevoel, dat heb je altijd bij je.

Selfcare, goed voor jezelf zorgen is misschien wel simpelweg voelen.

Voelen of je ergens energie van krijgt of dat het energie kost.

Soms is het genoeg een situatie anders te bekijken om er weer wél energie van te krijgen, soms weet je dat het niet voedend is en mag je een keuze maken.

Hierbij helpt het ook weerstanden los te laten en alles op jouw pad te zien als uitnodiging.

Uitnodiging om jezelf beter te leren kennen. Hoe voelt het? Wat maakt het los? Is dat waar of mag jij het loslaten? Is het van jou of toch van de ander?

Disciplineer jezelf vanuit liefde voor jezelf. Maak jezelf (weer) de belangrijkste vrouw in jouw leven.

(van Slowrun.nl - Verona van der Waal)