

## ZELFZORG

---

Je zoekt iemand uit waarmee je een gesprek in stapjes wenst te voeren of je doet het op je eentje.

### “Stap 1

Op welk punten zou het goed zijn om meer voor jezelf te zorgen: dingen die je nu veel doet, of te weinig doet? Wat geeft je energie, wat is voedend, wat geeft je kracht?

Wat neemt je energie weg, is te belastend, gaat met je kracht op de loop, is bedrukkend, is ondermijnend?

Waar ga je over je grenzen of laat je anderen over je grenzen gaan?

Waarvoor maak je te weinig tijd?

Wat zijn negatieve gewoontes die je beter zou veranderen?

Wat zit in de weg? Kun je daar wat van op krijgen?

### Stap 2

Maak het onderscheid tussen wat een wens of een droom is en wat een daadwerkelijk voornemen is waarvan je concreet werk wilt maken in de komende periode. Wil je daarvoor een inspanning leveren en ben je bereid een of ander indirect voordeel af te geven?

### Stap 3

Kies iemand van (van de groep) die jouw waakhond zal zijn. Je spreekt af dat je hem (of haar) op geregelde tijdstippen (vul dit concreet in) zult contacteren om te zien hoe het loopt. Je contacteert hem ook wanneer je het moeilijk hebt met de uitvoering van je voornemen.”