

Zelfzorg

Onderhoudsplan

Wat goed dat je aan de slag wil met jouw eigen Zelfzorg Onderhoudsplan.

Voordat je hiermee aan de slag gaat, is het misschien fijn om wat meer te weten over waarom het fijn is om zo'n onderhoudsplan te hebben en hoe je dit voor jezelf kan maken.

Bijgevoegd vind je de bijlagen en formats die je kunt gebruiken om je eigen plan te maken.

Waarom een Zelfzorg Onderhoudsplan?

Laten we vooropstellen dat Zelfzorg een breed begrip is dat op verschillende manieren uitgelegd kan worden. Zo denken veel mensen bij zelfzorg aan uitgebreid in bad zitten, een (romantische) film kijken op netflix met een reep chocola binnen handbereik, of een dagje naar de sauna. En hoewel dit zeker zelfzorg momenten kunnen zijn, is zelfzorg wat mij betreft nog veel breder.

Het gaat in mijn ogen namelijk niet alleen om de 'jezelf pamperende' bezigheden, maar om het in totaliteit goed voor jezelf zorgen. Daar versta ik onder dat je luistert naar wat je lichaam aangeeft, je best doet om je eigen behoeften te vervullen en leeft naar jouw eigen kernwaarden.

Waardoor je zelf zorgt voor het creëren van een emotionele, mentale en fysieke balans en een fijnere kwaliteit van leven ervaart.

Dat betekent dat zelfzorg soms ook betekent dat je juist de ongemakkelijkheid opzoekt. Want dat wat je niet gewend bent, voelt nou eenmaal ongemakkelijk.

Bewustwording

Voordat je aan de slag gaat met het maken van je plan is het belangrijk om je bewust te worden van hoe het nu gesteld staat met je zelfzorg.

Wat voor een cijfer zou je het nu geven?

(Omcirkel het juiste cijfer)

Slecht 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 heel goed

En wat voor een cijfer zou je het willen geven?

(Omcirkel het juiste cijfer)

Slecht 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 heel goed

Wat is nu de voornaamste reden van het verschil in cijfers? Oftewel heb je ook een idee waar jouw uitdaging ligt?

Stoorzenders

Hoewel iedereen anders is en een andere reden heeft waarom hij/ zij zo handelt als hij/ zij doet zijn er wel wat overeenkomstige stoorzenders te onderscheiden als het gaat om het inbouwen van voldoende zelfzorg of niet.

Hieronder zal ik er een aantal noemen, wie weet herken jij jezelf er ook wel in.

Jij bent voor jezelf geen prioriteit

Misschien heb jij wel al jong geleerd dat het belangrijk is om het anderen naar hun zin te maken. Heb je zo'n voorbeeld gehad of heeft het je destijds gebracht waar je naar op zoek was? Erkenning, waardering, veiligheid (vriendschap).

Wat de reden bij jou ook mag zijn, je bent gewend om de behoeften van anderen (soms compleet onbewust) op de eerste plek te zetten en schuift je eigen behoeften vrijwel automatisch naar de achtergrond. Zo is er altijd wel iemand die jouw hulp harder nodig heeft dan jijzelf.

Je vindt het ook lastig om grenzen te stellen. Want naast dat de behoefte van een ander boven die van jezelf gaat, geeft het je ook een te ongemakkelijk gevoel om 'nee' te verkopen. En wat nou als de ander daar iets van zou vinden en boos zou worden? Conflicten ga je liever uit de weg, ook als dat betekent dat je de ander zijn/ haar zin moet geven en dus niet kunt doen wat jij graag wilt.

Als dit bij jou speelt vraag jezelf dan eens af, waarom doe ik wat ik doe? Wat levert het me op? En waar ben ik bang voor als ik het niet / anders doe?

Kan ik dat wat het me oplevert, ook op een andere manier bereiken, zonder dat het ten koste gaat van mij? Of als ik ergens bang voor ben, weet ik zeker dat dat gaat gebeuren of is dat een verhaal dat ik mezelf vertel?

Wellicht is er ooit een situatie geweest waarbij dat waar je bang voor bent echt uitkwam. Weet dan dat elke situatie losstaat van eerdere ervaringen. Ja het is normaal dat je jezelf wil beschermen, maar doe je dat op deze manier echt? Want waar bescherm je jezelf dan eigenlijk voor? En is dat het op deze manier waard?

Jezelf hier kritisch over bevragen, eventueel met behulp van een coach kan je helpen de drempel lager te maken om eerder voor jezelf te kiezen.

Verder wil ik dat je weet dat de enige die weet wat jij nodig hebt en goed voor jou kan zorgen, jij bent. En dat alleen dat al een reden is om jezelf prioriteit te maken. Als jij wil dat het anders gaat, heb jij daarin actie te ondernemen. Als jij wil dat er goed voor je gezorgd wordt, moet je dat zelf doen.

Zet de eerste stap maar eens en ontdek hoe het ook kan, het is een kwestie van ervaren. En ja dat is spannend, maar jij kan dit en bent het meer dan waard!

Je handelt op basis van verwachtingen en overtuigingen

Deze stoorzender sluit een beetje aan bij de vorige, maar is toch net iets anders. We hebben allemaal bepaalde overtuigingen die we opdoen door wat we leren, zien, meemaken etc. Sommige dingen bestempelen we als 'normaal' en andere dingen als 'niet normaal'. Zo hebben we ook overtuigingen opgedaan over het omgaan met een verlies en rouw en zelfzorg. Soms worden die overtuigingen nog extra gevoed door de verwachtingen van anderen.

Als jij de overtuiging hebt dat je jezelf niet op de eerste plek mag zetten (omdat dat egoïstisch is bijvoorbeeld), altijd voor anderen klaar moet staan, geen zelfzorg nodig hebt, jij zelf geen invloed hebt op hoe je je voelt, jij zelf niet weet wat je nodig hebt, je geen keuze hebt etc etc. Dan zul je hoogstwaarschijnlijk ook niet snel keuzes maken die goed zijn voor jou.

Ga eens na bij jezelf, hoe jij over zelfzorg denkt? Wat heb jij daarover meegekregen? Hoe werd erover gesproken thuis? Zorgden jouw ouders goed voor zichzelf?

En dient die overtuiging/ boodschap jou nog? Zo niet, wat zou dan een fijnere en helpendere boodschap zijn?

Ja we hebben allemaal bepaalde overtuigingen en boodschappen opgedaan in ons leven tot nu toe, daar ontkom je niet aan. Je hebt alleen altijd een keuze of je er nog naar wil leven of niet. Dus als iets je (eigenlijk) niet meer dient, dan mag jij ervoor kiezen dat los te laten en een andere weg in te slaan.

Zelfzorg staat onderaan je eigen to-do list

Soms heb je zoveel ballen in de lucht te houden dat je het lastig vindt om tussendoor ruimte voor jezelf en wat jij belangrijk vindt in te plannen. Eerst moet alles af zijn en dan mag je even met de benen omhoog. Of eerst de kinderen het huis uit en dan die opleiding gaan doen die je altijd al wilde. Heel herkenbaar voor velen, maar helaas zorgt dat ervoor dat er weinig terecht komt van zelfzorg. Want tja er is altijd wel iets dat nog gedaan moet worden en/ of voorrang heeft.

Inzien hoe belangrijk het is, durven loslaten (want laten we eerlijk zijn de meeste dingen op je to-do lijstje zijn

geen zaak van leven of dood en kunnen dus best even wachten) en het jezelf echt gunnen is wat je nodig hebt om deze cirkel te doorbreken.

Mooie vragen om jezelf hierbij te stellen:

1. **MOET** ik dit nu doen?

Van wie moet het? Wil ik het ook? Is het echt noodzakelijk of denk ik dat alleen?

2. Moet **IK** dit nu doen?

Ben jij de enige die het moet/ kan doen? Of zou iemand anders het ook kunnen doen?

3. Moet ik **DIT** nu doen?

Is dit echt wat er nodig is? Of kan het ook minder groot/ zwaar gemaakt worden?

4. Moet ik dit **NU** doen?

Is het nodig dat het op dit moment gebeurt? Of kan het ook op een ander moment?

Weet dat het oke is om hulp te vragen en/ of taken af te stoten. Je hoeft het niet alleen te doen.

Welke to-do op je lijstje mag jij loslaten?

Uitdaging: Schrap er vandaag nog één en zet er vast een zelfzorg momentje voor in de plaats.

Waarden die in de knel komen

Leven naar je eigen waarden, jouw kernwaarden is belangrijk om een voor jou kwalitatief goed leven te leiden. We worden allemaal gedreven door andere waarden. Deze waarden bepalen wat we belangrijk vinden en laten ons bepaalde keuzes maken.

Leven naar je waarden is belangrijk. In sommige gevallen kiezen we alleen een 'verkeerde' strategie om aan onze waarden te voldoen.

Voorbeeld: Stel je hecht heel veel waarde aan 'verbinding' met anderen en het 'samenzijn' en ook 'verantwoordelijkheid' is een kernwaarde van jou. Dan kan de manier waarop je naar deze kernwaarden wil leven zomaar een stoorzender zijn voor zelfzorg.

Het kan namelijk zijn dat je vindt dat je dingen moet laten om ervoor te zorgen dat een afspraak door kan gaan, afspraak is afspraak ook al heb je op dat moment iets anders nodig of gepland. Ook kan het zijn dat je manier/ strategie om de verbinding in stand te houden ervoor zorgt dat je jezelf verliest en zoals eerder genoemd de ander en zijn/haar behoefte op één zet.

Je bewust worden van je waarden en je strategie (de manier waarop je naar die waarden probeert te leven) helpt je om andere, beter bij jou passende keuzes te maken.

Ook kan het zijn dat een kernwaarde zorgt voor een botsing op verschillende vlakken van je leven. Stel weer even dat verantwoordelijkheid je kernwaarde is, dan kun je je zowel verantwoordelijk naar je **werk** toe voelen als naar je **gezin** toe. Maar voelt het misschien in sommige situaties als onmogelijk om aan beiden evenveel aandacht te geven en zul je dus soms moeten kiezen. Dit kan veel stress met zich meebrengen. Een andere manier van invulling geven aan die kernwaarde verantwoordelijkheid kan dan helpen.

Voorbeeld: Je moet een bepaald project afronden en dat betekent dat je langer op werk moet blijven, terwijl je ook de kinderen naar bed wil brengen die avond. Verantwoordelijkheid op en naar je werk, botst met de verantwoordelijkheid die je voor het gezin voelt. Hierbij kun je een innerlijke strijd voelen, die onnodige spanning met zich meebrengt.

Het kan dan helpen om met compassie naar jezelf te kijken en in te zien dat verantwoordelijkheid ook kan zijn, op tijd het thuisfront op de hoogte stellen dat je er niet op tijd bent. Je hoeft niet iedereen tegelijk tevreden te stellen om wel naar je waarde te leven. En hoe zit het eigenlijk met de verantwoordelijkheid naar jezelf, om goed voor jezelf te zorgen en je eigen behoeften te vervullen?

Ben jij je bewust van je waarden? In de bijlagen vind je wat vragen om je waarden duidelijk(er) te krijgen. En een lijst met mogelijke waarden.

Wat versta je onder die waarden? En wat is jouw strategie om naar die waarden te leven? Kan het ook op een andere manier?

Geen tot weinig contact met je gevoel

Misschien herken je wel dat je eigenlijk geen idee hebt wat je voelt en wat je gevoel je aangeeft nodig te hebben. Omdat je zo gewend bent om door te gaan of in je hoofd te leven, dat de connectie met je lichaam minimaal is. De signalen die jou meer vertellen over hoe het met je energie en balans staat, zijn compleet onhoorbaar voor je geworden en als je ze al hoorde dan vertrouwd je er ook niet zoveel op dat je er echt naar handelt.

De connectie met je gevoel versterken helpt je hierbij. En dat doe je om te beginnen door momenten in te plannen waarop je uit je hoofd in je lichaam zakt. In de bijlagen vind je wat opties om dit te doen.

Niet weten wat je behoeften zijn

Je gevoelens geven aan hoe het met je gaat. Je gevoel vertelt je of je je behoeften vervuld of niet. Ze hebben dan ook een signaalfunctie. Als jij een tijdlang leeft zonder dat je behoeften vervuld worden (en daar ben je in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor) dan voel je dat. Je kunt dat bijvoorbeeld merken aan spanning, onrust, neerslachtigheid, futloosheid. Terwijl als je behoeften vervuld zijn of er sprake is van een balans, dan ervaar je juist de lichtere, vaak als positief bestempelde gevoelens, zoals geluk, tevredenheid, rust, dankbaarheid, enthousiasme.

Wel nog goed om te vermelden is dat als een bepaalde behoefte te overmatig vervuld is, dit ook voor de zogenoemde 'negatieve' gevoelens kan leiden. Ook hierin kunnen we spreken van een balans. Een bepaalde

behoefte dient naar behoefte vervuld te worden om 'positieve' gevoelens te ervaren.

Dit werkt hetzelfde bij de basisbehoefte eten. Als je niet op tijd, genoeg eet, ervaar je een honger gevoel. Het signaal dat je basisbehoefte aan eten niet wordt vervuld. Luister je ernaar en eet je, dan zal het gevoel verdwijnen en plaatsmaken voor een verzadigd/ neutraal gevoel. Luister je er voor een lange periode niet naar, dan zal je steeds meer klachten (zowel mentaal als fysiek) gaan ervaren. En luister je er te goed naar door te veel te eten, dan zul je ook dan 'klachten' ervaren.

Behoeften bestaan uit de primaire behoeften, dingen die we nodig hebben om in leven te blijven en secundaire behoeften, dingen die je verlangt om een 'gelukkig' leven te leiden. De secundaire behoeften worden pas echt belangrijk als de primaire behoeften vervuld zijn. Zie in de bijlage een lijst met allemaal mogelijke behoeften. Iedereen geeft echter zijn eigen invulling aan behoeften, het gaat er dus helemaal om wat jij ergens onder verstaat.

Het te spannend / ongemakkelijk vinden

Zoals ik al aangaf gaat zelfzorg voor mij niet enkel om het pampere van jezelf, maar ook over het goed voor jezelf zorgen door voor jou (uiteindelijk) goede dingen te doen. Maar als jij dit niet gewend bent (bijvoorbeeld door de reeks eerder genoemde stoorzenders) dan zal het 'anders kiezen en handelen' in het begin heel spannend en ongemakkelijk voelen.

Want wat nou als je merkt dat je behoefte hebt aan rust, maar je gewend bent om altijd maar door te gaan? Dan zal in eerste instantie rust nemen door bijvoorbeeld 10 minuten per dag op een stoel te zitten en naar buiten te staren, heel ongemakkelijk voelen. En als dat zo is, zal je hoofd je waarschijnlijk allerlei redenen voorschotelen waarom het beter is om gewoon bezig te blijven (er is nog zo veel te doen, je kan toch niet niks doen, etc).

Of wat als je merkt dat je behoefte hebt aan gezelligheid, maar je bent net je ouder verloren? Ook dan kan het moeilijk zijn om naar je behoefte te luisteren, omdat je denkt dat mensen daar iets van zullen vinden.

Of je merkt dat je behoefte hebt aan beweging, maar je voelt een enorme drempel om naar de sportschool/ sportclub te gaan. Want het is zo lang geleden, je conditie is slecht en straks sta je voor gek. Of misschien ken je niemand en vind je het gewoon heel spannend om er alleen naar toe te gaan.

Maar ook puur het feit dat je gehoor zou geven aan je eigen behoeften door er een prioriteit van te maken, jezelf op één te zetten, niet te leven naar de verwachtingen en overtuigingen die je niet helpen en emoties toelaten, kan ook al heel spannend en ongemakkelijk zijn als je het niet gewend bent.

Daar zit dan ook altijd een beetje een moeilijkheid in wat ervoor zorgt dat veel mensen niet altijd de moeite doen om hun eigen behoeften te vervullen. Je wil je immers fijn voelen, want je niet fijn voelen is een signaal dat er een onvervulde behoefte is. Maar wat nou als je dus stappen zet en dat voelt compleet ongemakkelijk (juist omdat het niet jouw 'normale' gedrag is)?

Dan ben je van nature geneigd om toch de veilige weg te kiezen en dus weg te blijven van die ongemakkelijke, spannende gevoelens. Je kiest dan eigenlijk voor de fijne gevoelens op korte termijn, ook al zorgen die op lange termijn juist voor de vervelende gevoelens.

Zo zijn we nou eenmaal geprogrammeerd, alsof we door een elastiek teruggetrokken worden naar dat wat als veilig wordt gezien. Gaan doen wat goed voor je is op de lange termijn, betekent dan ook vaak dat je een beetje tegen je gevoel in moet gaan, het elastiek wat op moet gaan rekken. Zodat je ervaart dat het toch niet zo onveilig is als je dacht en het elastiek vanzelf minder strak komt te staan.

Dat beetje ongemakkelijkheid hoort er dan ook bij en is doodnormaal. Dit is wat wordt bedoeld met uit je comfortzone treden. Ik hoop dat dit je al iets helpt om toch die stappen voor jezelf te zetten, jij kan dit aan en wil dit ook, want....

“Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg”

Er zijn nu best wat stoorzenders aan bod gekomen en mogelijk komen ze je bekend voor. Soms is bewust worden al voldoende om anders te kunnen kiezen. Merk je echter dat sommige van deze stoorzenders hardnekkig zijn en lukt het je niet om anders te kiezen? Dan is er misschien op dat punt meer verdieping nodig. Weet dat ik je hierbij kan begeleiden middels 1:1 coaching, voel je vrij om een kennismakingsgesprek in te plannen om dit eens te bespreken.

Terug naar het plan

Er zijn dus enorm veel (verschillende) redenen te verzinnen waarom jij niet aan zelfzorg toekomt op het moment. En dat brengt ons terug bij het nut van een 'Zelfzorg Onderhoudsplan'.

Iets wat je niet gewend bent, is heel moeilijk in te bouwen in je leven. Daar gaat tijd en energie in zitten. Als je daarmee start met een bepaald doel voor ogen en probeert dat doel zo snel mogelijk te halen, kun je zeer makkelijk gedemotiveerd raken als dat niet snel genoeg lukt.

Maar als je bedenkt waarom je iets wil en welke kleine verandering van gewoonten je stap voor stap op weg kunnen helpen naar dat doel, gaat het draaien om het proces, blijf je gemotiveerd want je behaalt kleine successen en voelt het allemaal veel haalbaarder. Je focust je daarbij ook meer op het hier en nu en wat je NU kunt doen. Dit helpt je hoofd meteen al een beetje tot rust te komen.

En dat is ook waarom een 'Zelfzorg Onderhoudsplan' zo ontzettend fijn is. Door kleine, makkelijk haalbare nieuwe gewoonten in te bouwen in je leven, ga je stap voor stap op weg naar daar waar je heen wil. Het maakt je bewuster van je keuzes en helpt je op weg naar mentale, fysieke en emotionele balans.

Aangezien je dit zelfzorg onderhoudsplan hebt gedownload heb je waarschijnlijk al wel een idee van waarom je iets wil veranderen en wat dat dan zou zijn.

Maar voor het geval je dat nog niet had. Starten we eerst bij het begin.

Waarom

Om anders te gaan handelen is het allereerst het belangrijkste dat je weet waarom je verandering wil.

Welke gevoelens ervaar je? Vervul je je behoeften op dit moment?

Kortom wat is jouw persoonlijke drijfveer? Wat gaat het jou (hopelijk) opleveren?

Hier gaan we achter komen.

Je hebt vast wel een idee van hoe het nu met je gaat.

Fysiek

Hoe zit je in je lichaam? Ben je tevreden? Zit je lekker in je vel? Of ervaar je ongemakken, zoals pijnlijke gebreken aan energie?

Wat zou er op fysiek vlak wat jou betreft nog beter kunnen? Hoe wil je je over een tijdje voelen?

Oftewel, wat is jouw fysieke doel?

.....
.....

Mentaal

Hoe gaat het op mentaal vlak met je? En zijn hier dingen die je zou willen verbeteren? Zit je mentaal 'goed in je vel'? Of ervaar je misschien een kort lontje? Ervaar je neerslachtige gevoelens? Of Misschien wil je wel meer zelfvertrouwen, grenzen durven stellen, veerkrachtiger worden.

Wat zou je jezelf gunnen op mentaal vlak? Hoe wil je je over een tijdje voelen?

Oftewel, wat is een voor jou goed mentaal doel?

.....
.....

Emotioneel

Hoe gaat het op emotioneel vlak met je? Mogen alle emoties er zijn? Of zijn er misschien emoties die (onbewust) weggedrukt worden? Lukt het je om te voelen? Of heb je geen idee wat je eigenlijk voelt?

Wat zou je jezelf gunnen wat betreft emoties (en ja ook als het spannend is)? Hoe wil je je over een tijdje voelen?

Oftewel, wat is je emotionele doel?

.....
.....

Vervolgens is het fijn om na te gaan hoe het nu gesteld is met de balans. Als je balans ervaart op al deze gebieden zul je een algehele balans en harmonie ervaren. Zal je meer energie hebben, voel je je fit en vitaal. Ervaar je geen lichamelijke en geestelijke klachten en/ of spanningen. En zit je dus eigenlijk gewoon heel goed in je vel. En die balans realiseer je als je goed luistert naar je gevoel en je behoeften.

Je hebt immers alle antwoorden al in je, je moet ze alleen nog weten te vinden.

En omdat je lichaam jou vertelt hoe het écht met je gaat en wat jij nodig hebt, beginnen we met voelen.

Voelen

Zoals je al kon lezen, vertelt je lichaam jou hoe het écht met je gaat. Of je behoeften zijn vervuld, of dat er misschien iets is wat net nog wat meer aandacht mag krijgen. Daarom gaan we allereerst inzoomen op het lichaam en voelen.

Neem hier even de tijd voor. Ga zitten, sluit je ogen en adem rustig in en uit. Focus je op je ademhaling en

merk hoe je adem langzaam in en uit gaat. Er hoeft niets aan het tempo veranderd te worden. Als je dat een tijdje (keer of 5) gedaan hebt, probeer je aandacht dan eens te verleggen naar je lichaam. Hoe voelt je lichaam? Ervaar je ergens een bepaalde sensatie? Een tinteling, spanning of warmte/kou? Adem zo een aantal keer door. Na een keer of 10 open je je ogen.

Vervolgens kun je het hierbij laten en doorgaan bij de vraag over je behoeften.

Of je wordt je nog even bewust van welke noemer je geeft aan deze sensaties/ dit gevoel. Hoe zou jij het omschrijven als iemand aan je vroeg, hoe voel je je?

Ben je misschien moe of juist energiek?

Verdrietig of vrolijk?

Rustig of gespannen?

Etc.

Er is geen goed of fout. Het gaat erom dat je je bewust wordt van je lijf, hoe je je voelt en welke noemer je daar aan geeft.

Behoeften

Als je je op een bepaalde manier voelt, misschien weet je dan ook wel waarom?

Wat zou je lichaam jou willen vertellen?

.....

.....

.....

Heb je geen idee stel jezelf dan eens deze vraag:

“Als je met niets of niemand te maken zou hebben of rekening zou hoeven houden, wat zou je dan nu doen?”

Alles dat in je opkomt is goed. Noteer het (ook als je hoofd meteen allemaal mitsen en maren begint op te noemen).

.....

.....
.....

Stel jezelf vervolgens de vraag, waarom je dat wat je hierboven hebt opgeschreven zou doen? Wat levert het je op?

.....
.....
.....

Oftewel stel dat je het zou doen, wat zou het je dan brengen? En als je dat niet weet, stel je dan voor dat je het niet zou krijgen/ doen, wat gebeurt er dan? Wat kost het je dan?

.....
.....
.....

Voorbeeld

Stel het antwoord op de eerste vraag is vakantie. Als ik mezelf dan vraag wat het me oplevert, is dat rust, warmte, energie opladen, quality time met het gezin. Oftewel dat is wat vakantie mij brengt en waar het symbool voor staat. En misschien is er wel één ding waar ik de meeste behoefte aan heb, stel de vakantie kan niet doorgaan waar baal je dan het meest van? Dan baal ik het meest van het feit dat ik nog steeds geen rust heb en niet op kan laden.

Mijn behoefte is dan ook voornamelijk opladen (door middel van rust)

Ik kan dit negeren, door het geluid van een van de stoorzenders wat harder te zetten en doorgaan op wilskracht. Of ik kan er naar luisteren. En als vakantie op dit moment niet mogelijk is, dan is er wellicht een andere manier/ strategie te bedenken waarop ik op kan laden. Er leiden altijd meerdere wegen naar Rome.

Bedenk daarbij vooral ook dat vakantie een langere periode vrij en opladen inhoudt, maar dat soms met

meerdere kortere momenten eenzelfde of misschien nog wel langduriger resultaat valt te behalen. Zeker als je er door middel van dit zelfzorgplan een 'gewoonte' of 'routine' van maakt.

Strategieën

Als er een bepaalde behoefte is die niet vervuld wordt, dan merk je dat na een tijdje. En nou is het niet altijd mogelijk om alle behoeften te vervullen, soms zitten ze elkaar ook een beetje in de weg. Het gaat erom dat er een balans is en door te luisteren naar je lichaam, weet je wat er op dat moment nodig is om die balans te herstellen.

Zo kun je behoefte hebben aan zowel rust als verbinding en zal de strategie die je kiest voor verbinding misschien niet helemaal stroken met je behoefte aan rust. Je kunt dan proberen een andere strategie te verzinnen, een die beide behoeften vervult, of je kunt ervoor kiezen om eerst het een en dan het ander aandacht te geven. Als je beide behoeften aandacht geeft op verschillende momenten, zal de balans blijven bestaan.

En wat bedoel ik nou met verschillende strategieën? Met strategieën bedoel ik de verschillende manieren, keuzes om een bepaalde behoefte te vervullen.

Dus stel ik heb behoefte aan rust, omdat ik merk dat ik moe ben en wil opladen. Dan heb ik ongetwijfeld mijn vaste strategieën om deze behoefte te vervullen. Maar misschien zijn die te 'groot', of passen ze eigenlijk niet in mijn leven op dit moment, ervaar ik een drempel of leveren ze me eigenlijk niet genoeg op.

Dan is het fijn om te bedenken dat er mogelijk ook nog andere strategieën te bedenken zijn. Strategieën die beter passen en ook makkelijker in te bouwen zijn.

Als we het dan bijvoorbeeld hebben over de behoefte aan rust om te willen opladen, dan is het eerst fijn om te weten wat voor een dingen mij energie geven en wat mij energie kost. Vervolgens kan ik kijken welke van deze activiteiten ik meer in kan bouwen of welke ik kan beperken (beperken van energievretende activiteiten is vaak makkelijker dan energiegevendende activiteiten inbouwen).

In het kader van het 'zelfzorg onderhoudsplan' is het fijn als het vooral de wat kleinere en daardoor laagdrempelig en makkelijker te realiseren activiteiten zijn om in te bouwen.

Korte termijn en lang termijn

Er zijn korte termijn strategieën en lange termijn strategieën. Wees je er bewust van dat korte termijn strategieën je misschien uiteindelijk niet zo veel brengen en misschien zelfs wel wat schade aanrichten op het moment dat je ze gebruikt als lange termijn strategie.

Ik bedoel daarmee dat je als je behoefte hebt aan rust ook uit kan komen op een avond netflixen. Dat is een

korte termijn strategie. Ja het is heerlijk daar af en toe voor te kiezen en wellicht helpt brengt het je bijvoorbeeld wel fysieke rust, maar wees je er ook bewust van dat het ook een vorm van 'vluchten' is. Het haalt je weg uit het hier en nu en weg van je gevoel. En kan er zelfs voor zorgen dat de mentale en emotionele druk oploopt (wat dan weer heel veel energie kost), als je dit als gewoonte in zou bouwen.

Gewoonten

De strategieën die je kiest leiden tot het vervullen van een bepaalde behoefte. En het vervullen van die behoefte zorgt ervoor dat je uiteindelijk meer balans ervaart op fysiek, mentaal en/ of emotioneel vlak.

Nou zullen sommige strategieën voornamelijk ingezet worden als je merkt dat je echt klachten ervaart. En dus om de balans te herstellen ipv de balans te behouden. Zeker als je het nog niet gewend bent om naar je lichaam te luisteren en je behoeften te vervullen.

Maar zoals we al vroeg leren is voorkomen natuurlijk beter dan genezen.

En om dat te bewerkstelligen komt het 'Zelfzorg Onderhoudsplan' ook van pas. Enerzijds kun je dit plan dan ook gebruiken als er nood aan de man is, de grens al is bereikt en er iets moet gebeuren.

Aan de andere kant kun je dit plan gebruiken om van bepaalde strategieën makkelijk in te bouwen gewoonten maken, waar je een bepaalde periode meer aandacht aan geeft. Zodat je de balans bewaart. En voorkomt dat je al te grote herstelwerkzaamheden hoeft te verrichten.

Brainstormen

Om dat plan te gaan maken/ invullen gaan we daarom eerst na waar je de komende periode (het duurt ongeveer 66 dagen om bepaald gedrag als een nieuwe gewoonte te accepteren) aandacht aan wil geven.

Pak de doelen en behoeften erbij die je genoteerd had en ga na welke als eerst je aandacht verdienen.

Ga vervolgens per doel/ behoefte na welke strategie je daarbij kunt verzinnen.

Voorbeeld:

Fysiek doel/ behoefte:

Ik wil me energiever voel

Strategie & Gewoonten:

- Wat gaat mij (op termijn/ duurzaam) helpen om dit te bereiken?

Gezonder eten :

- Ik ontbijt elke dag
- Ik eet twee stuks fruit per dag

Betere slaap:

- Ik zorg ervoor dat ik per nacht tussen de 7-9 uur slaap
- Ik doe elke dag een meditatie voor het slapen gaan
- Ik leg een boekje naast mijn bed om mijn gedachten in te noteren

Meer bewegen:

- Ik sport 2 keer per week
- Ik wandel elke dag 30 minuten
- Ik zorg dat ik na elk uur zitten ik 5 minuten stretch
- Ik pak de fiets ipv de auto

Mentaal doel/ behoefte:

Behoefte aan mentale rust

Strategie & Gewoonten

- Wat gaat mij (op termijn/ duurzaam) helpen om dit te bereiken?

Uit mijn hoofd in mijn lichaam komen/ contact met gevoel versterken:

- Hier & Nu momentjes inbouwen
- Bodyscan 2 keer per week
- Dagelijkse incheck momenten

Emotioneel doel/ behoefte:

Minder emotie explosies / emoties willen gevoeld worden

Strategie & Gewoonten

- Wat gaat mij (op termijn/ duurzaam) helpen om dit te bereiken?

'Vat' aftappen/ emoties opzoeken en toelaten:

- Schrijven elke dag - 5 minuten
- Muziek luisteren die emoties oproept - twee keer per week
- Boksen - een keer per week
- Bodyscan en bewust worden van sensaties door daar met aandacht bij te blijven - drie keer per dag

Dit zijn slechts voorbeelden. Er is hier geen goed of fout in. Schrijf op wat er in je opkomt en wat jou kan helpen. Vraag jezelf alleen soms wel af of het korte termijn helpend is of lange termijn (zie stuk over strategieën).

Tot slot kijk je wat het best bij jou past en dus haalbaar is. En kies je waar jij de komende tijd aandacht aan gaat geven en op welke manier. Het is fijn om hetgeen je bedacht hebt dan ook wat specifieker te maken, door ook voor jezelf te benoemen hoe lang en hoe vaak je iets gaat doen. Niets is echter in beton gegoten, zie het dus ook als een werkdocument. Blijkt na een tijdje dat iets niet haalbaar is, pas het dan aan of kijk of er een andere strategie/ gewoonten te bedenken is die een zelfde resultaat oplevert en beter past.

Het heeft de voorkeur om zowel een gewoonten te bedenken voor je fysieke, mentale en emotionele doel. Zodat je stapsgewijs aan deze drie pilaren van balans kan gaan werken.

En wees vooral ook trots op jezelf, elke keer dat je hier weer naar gehandeld hebt. Sta er bewust bij stil en maak tijd om het te vieren.

Dan is het nu tijd om je Zelfzorg Onderhoudsplan in te gaan vullen

Zet 'm op! Jij kan dit!

