



#TAKE
CARE OF
YOURSELF

VOOR JOU

Tips voor de moeilijke momenten las het even niet lukt. Ik geef je graag liefdevolle tisp voor jouw moeilijke periode.

Liefs
Sandy

MOEILIJKE MOMENTEN

BLIJF IN JEZELF GELOVEN

We zijn allemaal bijzondere en unieke wezen. Ieder van ons heeft een donkere en een lichte kant. Net zoals het leven. Je mag leren jezelf te accepteren zoals je bent met je lichte en donkere kanten. Niemand is perfect en de eerste stap is vaak accepteren zoals het is, accepteren zoals het leven is gegaan. We zijn allemaal hier om te leren en juist uit die moeilijke momenten halen we onze kracht uit. Kijk wat we al hebben doorstaan en toch staan we hier en kiezen we er iedere dag voor om hier te staan.

Hoe moeilijk het soms ook lijkt je hebt altijd een keuze en soms kun je dit heel goed kiezen en andere dagen wil je het liefste met een dekentje op de bank liggen en je verstoppen. Zeker in deze drukke tijd hebben we vaak de rust nodig en vergeten we om deze ook op te zoeken om alles wat we hebben meegemaakt en ervaren een plekje te geven. Onze agenda hoeft niet iedere dag helemaal vol te zijn voor andere mensen maar juist ook voor jezelf.

Kijk niet iedere dag het nieuws en probeer social media te beperken, dit zorgt er vaak voor dat angstige en negatieve gedachten worden uitvergroot. Alles wat je aandacht geeft groeit. Het gebruik van social media zorgt er vaak voor dat we van iedereen alleen maar perfecte plaatjes zien en dan gaan we kijken wat er bij ons mis is. De plaatjes zijn vaak luchtkastelen en maar een moment want niemand zet de minst perfecte foto op facebook of instagram. Het lijkt hierdoor ook dat we perfect moeten zijn. Iedere heeft mindere dagen en zeker voor ons vrouwen hoort dit erbij. Als we dit gaan accepteren zullen we in balans komen.

Probeer aandacht te geven aan wat wel goed gaat. Lukt het niet en wil jij je een dagje terug trekken is dit ook oké. Juist maar door rennen en blijven aanmodderen houdt de mindere dagen in stand. Vergeet niet dat je goed bent zoals je bent!!!

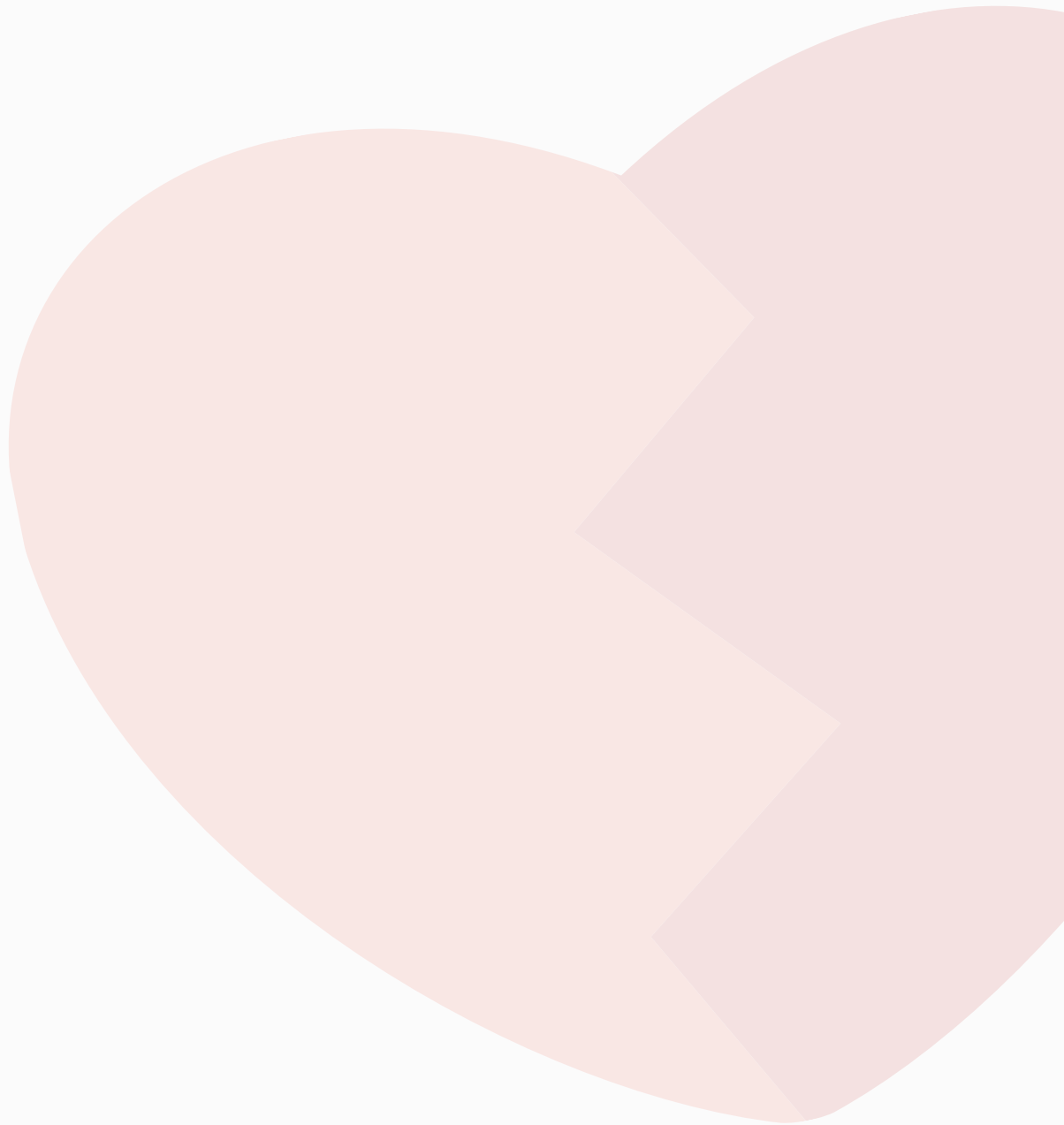
“

*Be enough for
yourself first,
the rest of the world
can wait.*

SCHRIJFOPDRACHT

Schrijf eens op welke gedachten je allemaal op.

Volgende keer gaan we hier dieper op in. Zijn ze vooral positief of negatief. Kies een moment en schrijf eens vijf minuten op welke gedachten er voor bijkomen. Schrijf het op en niks is goed of fout. Het gaat om het stil staan en ervaren.



Self-Care

5 tips

WAT IS BELANGRIJK?

Wees jezelf en Uniek

.....

NEEM TIJD VOOR JEZELF. PLAN EEN KEER
PER DAG EEN IK MOMENTJE.

JE BENT EEN MOOI MENS EN WAT DOE JE HET
GOED. ZEG DIT EENS VAKER TEGEN JEZELF

LOL MAKEN. PROBEER ACTIVITEITEN TE
DOEN WAAR JE BLIJ VAN WORDT

DRINK VEEL WATER, DIT REINIGT EN LAAT
JE LICHAAM WEER STROMEN

SCHRIJF HET VAN JE AF. JE
ONDERBEWUSTZIJN WORDT HIER HEEL
BLIJ VAN

Sandy Louwers

www.praktijk-innerlicht.nl

SEVEN DAYS

Self Care Challenge

DAG 1

Ga naar buiten en ontdek je eigen omgeving opnieuw. Loop eens de andere kant op. Ga een andere wijk in.

DAG 2

Schrijf drie dingen op waar je dankbaar voor bent

DAG 3

Complimentendag. Deel zo veel mogelijk complimenten en liefde uit.

DAG 4

Kook je favoriete gerecht vandaag

DAY 5

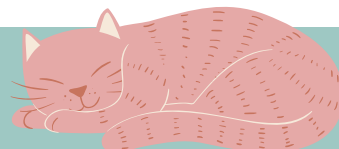
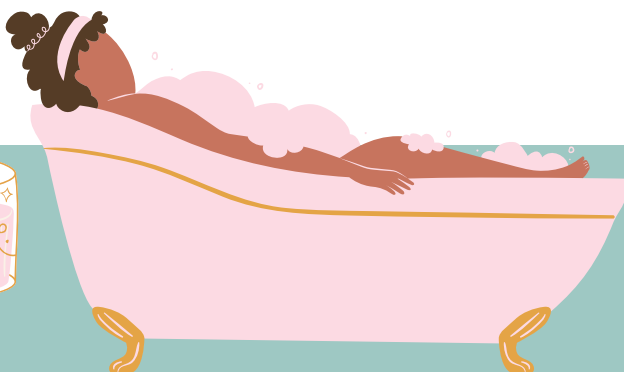
Maak een playlist met nummers waar jij blij van wordt.

DAG 6

Maak je huis gezellig. Ruim alles op en steek kaarsjes aan.

DAY 7

Creëer iets. Ben creatief en teken, doodle, schilder. Het gaat om het proces en niet het resultaat.





Daily Affirmation

Een affirmatie is een tekst die je iedere dag tegen jezelf zegt. Je hersenen gaan zo plaats maken voor positieve gedachtes in plaats van de negatieve gedachtes

Ik ben liefde en ik ben goed zoals ik ben. Op dit moment laat ik los wat is geweest en leef ik in het hier en nu. Ik open mijn hart en laat de liefde stromen. Op dit moment ben ik veilig en mag ik groeien. Ik leef op de manier zoals ik het wil. Er is maar een persoon van mij en dat maakt mij uniek. Op dit moment mag ik er zijn. Nu kies ik zelf wat goed is voor mij en wat ik nodig heb. Ik ben sterk krachtig en liefdevol.

iPhone

Apple Inc. is a registered trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. iPhone is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. © 2018 Apple Inc. All rights reserved.

Authentic Pres
Our culinary hob
underconsidera
helps us feel f