

SELFCARE IS ZOVEEL  
MEER DAN EEN  
SCHOONHEIDSRITUEEL OF  
IETS DAT JE ALLEEN AAN  
DE BUITENKANT DOET.

Carrie-Anne Moss



## POETS JE TANDEN

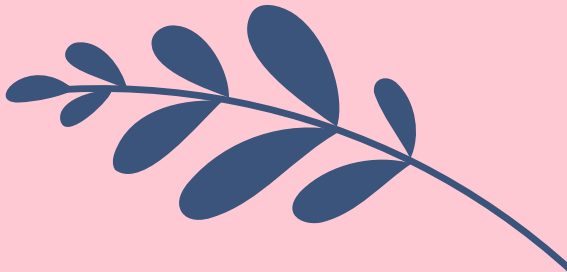
Soms zijn het de kleine dingen die tellen.

Als je het lastig vindt om aandacht aan jezelf te besteden, begin dan met de kleine dingen: je tanden poetsen, een groot glas water voor jezelf inschenken of een trui aantrekken die je een warm en behaaglijk gevoel geeft. Deze kleine gebaren van selfcare hebben een positieve intentie: voor jezelf zorgen en voldoen aan je meest basale menselijke behoeften. Als je eenmaal voor de kleine dingen begint te zorgen, kunnen er grotere dingen volgen.



**VAN JEZELF HOUDEN  
IS HET BEGIN VAN EEN  
LEVENSLANGE ROMANCE.**

Oscar Wilde



ZELFLIEFDE HEEFT  
HEEL WEINIG TE MAKEN  
MET HOE JE JE VOELT  
OVER JE UITERLIJKE  
ZELF. HET GAAT OVER  
HET ACCEPTEREN VAN  
JEZELF, ZOALS JE BENT.

Tyra Banks

# WEES VRIENDELIJK TEGEN JEZELF

We hebben allemaal een innerlijke stem, maar bij sommigen van ons kan die kritisch en zelfs onaardig zijn. Hoewel we onze vrienden vaak met compassie behandelen, hun successen steunen en ze opvrolijken als ze zich down voelen, zijn we niet altijd zo zorgzaam voor onszelf.

Kijk in de spiegel en probeer eens iets aardigs tegen jezelf te zeggen. Als je dit moeilijk vindt, wees dan wat specifiek.

Denk aan die keer dat je iets attents voor iemand deed of vriendelijk naar een vreemde lachte – en aan alle dingen waar je goed in bent en aan de mensen die elke dag blij zijn om jou te zien.

JUIST WANNEER JE HET  
GEVOEL HEBT DAT JE  
GEEN TIJD HEBT OM TE  
ONTSPANNEN, WEET DAN  
DAT DIT HÉT MOMENT IS  
WAAROP JE TIJD MOET  
MAKEN OM TE ONTSPANNEN.

Matt Haig

