

# Inhoud

- 6 VOORWOORD
- 16 INLEIDING TOT  
SELFCARE
- 30 HET SELFCARE-  
VITALITEITSWIEL
- 56 SLAAP, RUST,  
ONTSPANNING EN  
ADEMHALING  
HOOFDSTUK EEN
- 80 BEWEGING EN  
VOEDING  
HOOFDSTUK TWEE
- 98 COPINGVAARDIGHEDEN  
HOOFDSTUK DRIE
- 126 FYSIEKE OMGEVING  
HOOFDSTUK VIER
- 140 SOCIALE RELATIES  
HOOFDSTUK VIJF
- 154 OPKIKKERS VOOR JE  
HUMEUR  
HOOFDSTUK ZES
- 172 DOELEN STELLEN EN  
VERWEZENLIJKEN  
HOOFDSTUK ZEVEN
- 192 WAARDEN EN  
BESTEMMING  
HOOFDSTUK ACHT
- 208 JE SELFCARE-TOOLKIT
- 218 REFERENTIES
- 220 REGISTER
- 224 DANKWOORD

## INLEIDING TOT SELF CARE

► Toen we een paar jaar geleden op bezoek waren in het Verenigd Koninkrijk om de familie van mijn man op te zoeken, werd het duidelijk dat mijn schoonvader ernstig ziek was. Zelf had ik het voorrecht genoten om tijdens het laatste hoofdstuk van zijn leven bij mijn vader te zijn. Daarom wilde ik niet dat mijn man die waardevolle periode zou missen. Dus keerden we terug naar Australië, pakten alles in Sydney in en verhuisden weer naar het Verenigd Koninkrijk. Ondertussen verwachtten we ons tweede kind. We dachten dat we nog jaren van elkaars gezelschap zouden kunnen genieten. Helaas duurde het slechts enkele maanden voordat we weer moesten rouwen om een leven dat werd afgebroken en tegelijkertijd proberen om een nieuw leven te vieren.

We wisten dat die periode erg zwaar zou zijn. En dat was ze ook, zelfs nog pijnlijker en uitputtender dan ik had verwacht. Maar deze keer stortte ik niet in. Op geen enkel moment tijdens deze beproeving wilde ik niet langer op deze wereld zijn. Akkoord, er lag een ander hoofd te huilen op mijn schouder en iedere baby is anders, maar de belangrijkste reden voor mijn grotere veerkracht gedurende die onvoorstelbare uitdagingen was eenvoudig selfcare.

## WAT IS SELF CARE?

- ▶ Selfcare is elke activiteit die je leven geeft en die je gezondheid herstelt, ondersteunt of verbetert. Eenvoudig gezegd beschouw ik selfcare als het 'voeden' van mezelf. Op de vraag wat zij als selfcare beschouwen, zullen de meeste mensen dingen antwoorden als gezichtsbehandelingen, etentjes in een restaurant en reizen. Ze hebben natuurlijk honderd procent gelijk, maar selfcare is nog zoveel meer.

De uitdaging die gepaard gaat met de activiteiten die in de hoofden van de meeste mensen opkomen, is dat deze geld en tijd kunnen kosten. Bovendien moeten ze vaak van tevoren worden geboekt, waardoor ze moeilijk bereikbaar zijn wanneer je er echt behoefte aan hebt. In dit boek vind je veel manieren om je te herbronnen die weinig tijd, energie of kosten vergen. Eenvoudige opkickers voor je humeur, zoals je favoriete kleur dragen of je favoriete geurtje opdoen of manieren om je te ontspannen zonder er moeite voor te hoeven doen. Zo kun je vijf minuten met je benen tegen een muur aan gaan liggen of even naar de voorbijrijvende wolken kijken.

Door selfcare worden  
mensen de beste versie  
van zichzelf.



## JE ENERGETISCH BANKSALDO

- ▶ Als ik selfcare introduceer bij mijn cliënten, gebruik ik graag het concept van een 'energiebanksaldo'. Net zoals een auto benzine nodig heeft om te kunnen rijden, hebben wij energie nodig om de dag door te komen. Elke activiteit is een storting op je energiebank. We hebben een gezond energiebanksaldo nodig om de eisen die het leven aan ons stelt te doorstaan. Als je maar net voldoende energie hebt om je huidige leven te leiden, hoe ga je er dan mee om wanneer het leven een verrassing voor je in petto heeft? Jij of iemand voor wie je zorgt, wordt ziek en je bent de hele nacht wakker, je krijgt problemen op je werk, je krijgt een ongeval of een promotie... Want verrassingen kunnen ook positief zijn! Zelfs gebeurtenissen waar we erg naar uitkijken, zoals een reis plannen, verhuizen of een eigen gezin beginnen, kunnen ons belasten. Stress maakt deel uit van het leven. Daarom denk ik dat het nuttiger is om onze energetische reserves te beheren dan te proberen om dat met onze stress te doen. Als we veel levenskracht hebben en over een goede gezondheid beschikken, gaan we vanzelf beter om met stress. Door regelmatig aan selfcare te doen, schenk je jezelf de beste kans om met de uitdagingen die op je pad komen om te gaan.

Een ander beeld dat ik graag gebruik, is dat van 'je kopje vullen'. Dat beeld van het kopje is vooral nuttig als mensen het gevoel hebben dat tijd voor zichzelf uittrekken egoïstisch is. Je kunt niets uit een leeg kopje schenken, dus jezelf herbronnen is de enige manier om te kunnen blijven geven. Nog een metafoor zijn de zuurstofmaskers in een vliegtuig. Je moet er eerst voor zorgen dat je eigen masker goed op je hoofd staat voordat je de mensen helpt voor wie je verantwoordelijk bent, anders breng je ook die in gevaar.



## SELFCARE VOOR DE GEEST EN HET LICHAAM

- ▶ Wat ik in mijn carrière als personal trainer, yogalerares en psychologe heb ondervonden, is dat fysieke gezondheid voor veel mensen hoog op hun prioriteitenlijstje staat. Het belang van gezond eten, regelmatig sporten, de inname van alcohol beperken en voldoende en goed slapen zijn allemaal op een effectieve manier gepromoot door publieke gezondheids campagnes.

In schril contrast hiermee staat dat de strategieën die we kunnen gebruiken om voor onze mentale of emotionele gezondheid te zorgen, worden beschouwd als te luxueus of zelfs als verwennerij. Dat wil ik heel graag tegenspreken. Bovendien hangt er nog steeds een bepaald stigma rondom mentale gezondheid, waardoor we de neiging hebben om te zeggen:

'Alles gaat prima, bedankt, ik heb dat niet nodig.' Ik kan je niet zeggen hoeveel getraumatiseerde mensen ik ontmoet die zeggen: 'Nee, hoor, ik heb geen hulp nodig, ik red het allemaal wel.' Toch zijn zij vaak degenen die het meeste baat zouden hebben bij iemand om mee te praten. Ik zou heel graag een verschuiving willen zien in de publieke opinie, waardoor zorgen voor je geest net zo sexy en sociaal aanvaardbaar wordt als werken aan je buikspieren. Mijn missie is dus dat ik je wil laten nadenken over manieren die je mentaal, emotioneel en energetisch voeden.

### SELFCARE HEEFT NIETS MET EGOÏSME TE MAKEN

- ▶ Tijdens periodes van stress, verlies en verandering wordt selfcare vaak uit de agenda geschrapt. Dat zijn precies de momenten waarop we selfcare het meest nodig hebben, en toch heb ik exact hetzelfde meegemaakt. In mijn praktijk als psychologe hoor ik mijn cliënten vaak hetzelfde zeggen. Ze beschouwen selfcare als 'te moeilijk', 'egoïstisch' of 'verwennerij'. Aan diegenen die vinden dat selfcare egoïstisch is, wil ik vragen om even na te denken wat er met de mensen om je heen zou gebeuren als jij zou instorten. Welke last zou je ze bezorgen als je niet meer in staat zou zijn om je rol te blijven vervullen? Als je jezelf er niet toe kunt brengen om aan selfcare te doen, doe het dan voor de mensen om je heen. Misschien helpt het als je niet aan selfcare denkt als 'ik eerst', maar als 'ik ook'.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## SELF CARE: WAAROM WE PROACTIEF MOETEN ZIJN

- ▶ Als het moeilijk wordt, is het normaal dat je het gevoel hebt dat je gewoon geen tijd, ruimte of energie hebt voor selfcare. Dat is het ideale recept voor een volledige instorting van je fysieke gezondheid, voor uitputting, en als het lang genoeg doorgaat zelfs voor angst en depressie. De Wereldgezondheidsorganisatie voorspelt dat tegen 2030 depressie wereldwijd de voornaamste oorzaak van ziektekosten zal zijn<sup>1</sup>. We kunnen het ons dus duidelijk niet veroorloven om alles maar op zijn beloop te laten. In dit boek geef ik je een hele toolkit aan selfcare-activiteiten mee die je schuldgevoel en andere barrières die je misschien voelt als sneeuw voor de zon doen verdwijnen.



Mijn ervaring leert me dat wanneer we gestrest zijn, onze gebruikelijke manieren van herbronnen niet langer toegankelijk blijken te zijn. We hebben dan ook te weinig middelen om creatief na te denken over het scheppen van nieuwe selfcare-rituelen. Daarom moeten we het concept van selfcare in de schijnwerpers zetten voordat we de bodem van onze energievoorraad hebben bereikt. We moeten er over kunnen praten. We moeten het bewustzijn vergroten rond de manieren waarop we kunnen storten op die energiebank en veerkrachtig kunnen blijven in stressvolle periodes. We moeten elkaar steunen door de moeilijke tijden, want als je er middenin zit, lijken de antwoorden soms erg moeilijk te vinden.

Wat ik uit mijn eigen ervaring begon in te zien, was dat de dingen die ik normaal gesproken goed deed, wegvielen als ik gestrest en uitgeput was. Ik heb het dan vooral over constructieve gedachte- en gedragspatronen. Wat echt bemoedigend werkte, was dat wanneer ik mezelf ertoe bracht om aan