





**Nina Mouton**

Met illustraties van  
Eva Mouton

**Elke dag**



**zelfzorg**

**Lannoo**



**voor  
de liefde**

**Voor we  
van start  
gaan**

**Dit boek is een praktische gids voor jouw reis naar meer zelfzorg.**

Een gids van 365 dagen, maar ook een gids waarbij jij het tempo helemaal zelf bepaalt. Je kunt dit boek zien als een dagelijkse afspraak met jezelf, voor jezelf. Een moment om stil te staan bij wat jij – op dat moment – echt nodig hebt. Elke dag biedt dit boek je iets nieuws: een tekst om over na te denken, een illustratie van mijn zus Eva, een milde mantra, een oefening.

**Het unieke? Dit boek past zich aan jou aan en niet andersom.**

Voel je dus niet verplicht om elke dag iets te lezen of te doen. Het leven is al druk genoeg. Dit boek is er voor jou, op jouw voorwaarden. Als je het een paar dagen of weken aan de kant legt, is dat geen probleem. Het boek loopt niet weg. Het is jouw persoonlijke ruimte om te leren, te reflecteren en te groeien. Gebruik het zoals jij dat wilt: jij bepaalt het tempo.

**De onderwerpen in dit boek zijn allemaal heel bewust gekozen.**

Van je innerlijke kind en inner voices tot hechting en stress: alles wat impact heeft op wie jij bent, komt aan bod. Dat klinkt serieus, maar maak je geen zorgen, het blijft toegankelijk en behapbaar. Ook hiervoor geldt: voel je je niet klaar om met een thema aan de slag te gaan, dan is dat helemaal oké. Ook omgekeerd: wil je echt een *deep dive* doen en wat langer in een thema blijven hangen, dan is dat ook prima. In het boek *Zelfzorg is het begin van alles* ga ik op heel wat van die onderwerpen dieper in.

Dit is dus inderdaad mijn tweede boek over zelfzorg. Misschien las je het eerste boek al en ben je nu op zoek naar verdieping. Misschien wil je na een kennismaking met al die aspecten van zelfzorg écht aan de slag: je kent het wel, nu wil je het *doen*. Of misschien is dit boek jouw eerste kennismaking met zelfzorg en weet je nog niet goed wat je mag verwachten. Beide boeken vullen elkaar aan. Je kunt ze apart van elkaar lezen, en je kunt ze na mekaar lezen. Ze behandelen hetzelfde onderwerp, maar de manier waarop ze dat doen, is helemaal anders.

Dus pak dit boek vast wanneer je maar wilt. Gebruik het als een bron van inspiratie, een moment van rust of een hulpmiddel voor je persoonlijke groei. **Dit is jouw tijd, jouw ruimte, en jouw pad naar echte zelfzorg.**

**– 1 –**

**Beginnen  
en opnieuw  
beginnen**



## Vind je plek

‘Aan zelfzorg doen, het is gemakkelijker gezegd dan gedaan, Nina. **Want waar en wanneer doe ik dat dan?** Het werk, de kinderen, het huishouden managen, tijd maken voor vrienden...: ik houd nu al nauwelijks alle ballen in de lucht.’

Ik hoor je. En ik begrijp dat het niet altijd even vanzelfsprekend is om wat tijd en ruimte af te bakenen voor jezelf. Precies daarom is dit boek er.

Laten we beginnen bij het begin: vind een eigen plek. Een plek waar je écht tijd kunt maken voor jezelf, voor dit boek. Jouw plek in huis – of daarbuiten. Dat hoeft geen kamer te zijn; een knus hoekje of een zacht kussen op een rustige plek is soms ook genoeg om je even terug te trekken en aan zelfzorg te doen. Misschien is jouw plek wel een bank in het bos vlakbij. Of zit je het allerliefst eventjes met je voeten in het strandzand.

Ga op zoek naar een plek die echt van en voor jou is, en waarin je aan de slag kunt met dit boek. Vind je het moeilijk om een plek te vinden? Dat is niet erg en helemaal oké. Heb je al zo’n plek? Heel fijn.

**Wat is voor jou de juiste plaats, wat voelt juist? Probeer wat plekken uit.**

# 2

## Vind je tijd

Einstein zei het al: ‘Geen ruimte zonder tijd.’ Ook zelfzorg heeft zijn eigen tijd nodig.

Hoe wil jij dit boek lezen? Elke dag, of af en toe – wanneer je eraan denkt? Wil je van zelfzorg een gewoonte maken, dan raad ik je aan om dit boek elke dag even te pakken.

Tijd claimen voor jezelf is oké. **Je mag tijd opeisen om te zorgen voor jezelf.** Want dat alleen al – die tijd nemen en even stilstaan – is het begin van zelfzorg.

Plan daarom tijd voor zelfzorg in je agenda: zoek een moment waarop je tijd voor jezelf kunt en mag nemen. Ook al is de dag hectisch verlopen en ligt er nog werk op je te wachten, op dat moment zorg jij helemaal voor jezelf. Alleen als bij wijze van spreken het huis in brand staat, mag je gestoord worden.

Denk vandaag na over deze twee vragen:

**Wanneer plan je zelfzorg in?**

**En hoe zorg je ervoor dat je op dat moment niet gestoord wordt?**

## Just show up

Start je vol goede voornemens en hoge verwachtingen aan dit boek? Geweldig! Of toch niet? Weet dat goede voornemens vaak tijdelijk zijn, en niet altijd positief. Zo zijn de meeste mensen tegen half januari vaak al vergeten wat ze zich voornamen voor het nieuwe jaar.

**Goede voornemens zoals we ze meestal maken, werken niet.** Ze zijn te streng, te strikt of ze beperken ons. Ze laten weinig tot geen ruimte voor bewegingsvrijheid. Het gevolg? Bij het kleinste foutje of de minste vergetelheid stoppen we en laten we die goede voornemens varen. We hebben gefaald. Of zo voelt het in elk geval.

Dat is jammer. We zijn dikwijls onterecht erg streng voor onszelf. In plaats van die strengheid hebben we mildheid nodig. Voor anderen, en zeker ook voor onszelf. Ik weet het, die mildheid is niet altijd gemakkelijk om te voelen en te tonen. Ik wil je daarom meteen al uitdagen. Begin met een andere mindset, een andere intentie aan dit boek. Vervang bijvoorbeeld een strenge uitspraak of gedachte als: *Ik moet vanaf nu elke dag vijf minuten aan zelfzorg doen*, door: *Ik zal beter voor mezelf zorgen* of nog beter, want concreter *Ik zal vanaf nu tijd nemen voor mezelf*.

**Schrijf een aantal van die intenties op.** Het zijn geen concrete beloftes – daar lees je over een paar dagen meer over – maar thema's waarover je nadenkt, die je wilt aanpakken of veranderen.

Schrijf ze voor jezelf op, zonder er te veel over na te denken, zonder jezelf te beperken. Schrijf ze op een A4'tje, in de kaft van je agenda, in een notitieboekje, en weet dat je ze daarna nog altijd mag aanvullen of schrappen.

4

‘Begin,  
en kijk  
wat werkt.’



# 6

## Zelfzorg = jij + ik

Zelfzorg is tijd maken voor jezelf. Tijd die je anders misschien zou besteden aan je kinderen, je werk, je partner, vrienden of hobby's. Is dat egoïstisch? Helemaal niet, integendeel. Er is niks egoïstisch aan tijd nemen om voor jezelf te zorgen. Want dat wapent je tegen stress en moeilijke momenten. Het zorgt voor veerkracht.

Zelfzorg leert je in te checken bij jezelf: *Vind ik dit oké? Hoe voel ik me daarbij?* Het is stilstaan bij je emotionele en lichamelijke reacties, bij je behoeften, bij patronen en bij grote en kleine trauma's. Zo groei je, sta je sterker in je schoenen. Je leert bij over jezelf, in je eigen tempo. En dat is zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen gunstig.

Als er hevige turbulentie is in een vliegtuig, vallen de zuurstofmaskers automatisch naar beneden. Voor het opstijgen hebben de stewards uitgelegd dat je eerst je eigen masker moet opzetten en dan dat van je kind. Dat klinkt contra-intuïtief, want je wilt je kind toch als eerste beschermen? Nee, dus. Want als jij flauwvalt, kun je ook niet meer voor je kind zorgen. Bij zelfzorg is het precies hetzelfde: **pas als je jezelf ook een plaats geeft, kun je ook écht zorgen voor de ander.**

Zelfzorg betekent wel dat je andere keuzes zult maken. Dat kan je omgeving angst inboezemen. Misschien denken ze dat je zodanig zult veranderen dat het in hun nadeel zal werken. Een partner die grenzen kan aangeven? Eng! Een partner die emoties kan aanvoelen en behoeften kan communiceren. Oei, wat zal dat voor mij betekenen? Een partner die ruimte voor zichzelf creëert? Is er dan nog wel ruimte voor mij?

Ja. Zelfzorg verandert veel, maar het eert vooral jezelf en je relaties. Het maakt ze echter, authentiek, dieper, meer verbonden.

**Zelfzorg is jij en ik en ik en jij. Het gaat om én, niet om of.**

## Praat erover

Je hebt de afgelopen dagen een plek en een moment voor jezelf gezocht. Heb je daarover gecommuniceerd met je partner of huisgenoten? Zo ja, hoe? En hoe liep dat? Vond je dat moeilijk om te doen?

Als je zo'n boodschap wilt overbrengen, kan dat via verbindende of geweldloze communicatie – een methode die draait om openheid en empathie, zonder oordelen of beschuldigingen. In vier stappen leg je uit wat je waargenomen hebt, hoe je je daarbij voelt, wat je nodig hebt en wat je wilt. Een voorbeeld:

1. **Waarneming** – ‘Ik merk dat ik de laatste tijd weinig momenten heb waarop ik echt tijd voor mezelf kan nemen.’
2. **Gevoel** – ‘Ik voel me gestrest en overweldigd.’
3. **Behoeftte** – ‘Ik heb behoefte aan ruimte en tijd om mezelf beter te leren kennen en aan de slag te gaan met mijn emoties.’
4. **Verzoek** – ‘Ik zou graag elke dag een twintigtal minuten alleen doorbrengen om aan de slag te gaan met mijn boek rond zelfzorg. Zou je samen met mij willen bekijken hoe dat in onze planning kan passen?’

## Wat deed de reactie met je?

Verbindende communicatie is ook een handige manier om in te checken bij jezelf: *Wat heb ik nodig? Hoe voel ik me?* Heb je gecommuniceerd aan je partner of huisgenoten dat je tijd nodig hebt voor zelfzorg? En, wat was hun reactie?

**Check bij jezelf wat die reactie met je deed.** Misschien voelde je je begrepen, en ben je dankbaar voor de tijd die je voor jezelf kunt nemen. Of misschien was de reactie niet zo positief. Ook dat kun je teruggeven in een gesprek. Bijvoorbeeld op deze manier:

1. **Waarneming** – ‘Ik merk dat wanneer ik aangeef dat ik tijd voor mezelf nodig heb, we er moeilijk echt over kunnen praten.’
2. **Gevoel** – ‘Ik voel me daardoor onbegrepen en verdrietig.’
3. **Behoeft**e – ‘Ik heb behoefte aan steun en begrip, omdat zelfzorg belangrijk voor me is om goed te kunnen functioneren en er ook voor jou te kunnen zijn.’
4. **Verzoek** – ‘Ben je bereid om samen te gaan zitten en te praten over hoe we beiden ruimte voor zelfzorg in onze relatie kunnen inbouwen zonder dat het ten koste gaat van onze tijd samen?’



## Mildheid, wat is dat eigenlijk?

Wees mild voor jezelf. Je las het al eerder in dit boek. ‘Maar wat is die mildheid nu, Nina?’

**Mildheid is een vriendelijke, begripvolle en niet-oordelende houding hebben, zowel naar jezelf als naar anderen.** Je probeert je in te leven in de gevoelens en behoeften van anderen én die van jezelf op het spoor te komen. Zonder oordeel, maar ook zonder over je heen te laten lopen. Je geeft op een respectvolle manier je grenzen aan en accepteert jezelf zoals je bent, met al je imperfecties. Of je probeert dat toch. Want de ene dag is de andere niet. De ene dag kun je mild zijn, de andere dag verval je in oude, strenge patronen. Ook dat is normaal. Weet: je kunt altijd herbeginnen met nieuwe patronen opbouwen. Dat doe je door mild te zijn voor je oude patronen en voor je strengheid.

# 10

## 365 x kleine stappen

Zelfzorg integreren in je (dagelijks) leven, gaat niet een-twee-drie. Je zult veel kleine stappen moeten zetten, waarvan je met dit boek de eerste 365 overbrugt.

365 is veel, ik weet het. Ik heb mezelf tijdens het schrijven van dit boek ook afgevraagd: *Moet ik hier nu echt 365 kleine stappen uitschrijven? Kan dat niet minder?* Maar met die hele kleine stapjes kun je de berg kleiner maken, en wordt de top bereikbaar. In één keer naar boven, dat lukt je nooit. **Zelfs de meest geoefende klimmers zetten één stap per keer.** 365 kleine stappen brengen je dus al een heel eind op weg naar de top.

Hoe ga jij te werk als je in je baan een grote opdracht tot een goed einde moet brengen? Dan deel je ze ook op in behapbare, kleine delen – *sprints*, om het in de terminologie van tegenwoordig te zeggen. In één keer je tanden zetten in een grote opdracht, werkt vaak verlamdend. De taak is dan te groot, en je ziet niet waar je moet beginnen. En misschien gooi je op voorhand de handdoek al in de ring. *Het zal me nooit lukken, ik begin er zelfs niet aan.*

Ook bij zelfzorg geldt dus: **deel het werk op in stappen.** Gun jezelf elke kleine stap.

## Dagelijkse beloftes

Een van de kleine stappen die je kunt zetten, is jezelf een dagelijkse belofte doen. Een heel kleine, concrete belofte waaraan je je die dag kunt houden, die verder bouwt op de intentie die je een paar dagen geleden maakte. Niet iets vaags, zoals 'Ik wil vandaag meer drinken'. Nee, echt een concrete, haalbare en meetbare belofte: 'Ik drink vandaag twee keer een volle fles water leeg.'

**Welke dagelijkse belofte wil jij vandaag doen?**

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve inzichten.

Redactie: Lies Cattersel  
Vormgeving: Studio Lannoo (Nele Reyniers)  
Zetwerk: Keppie & Keppie  
Illustraties: Eva Mouton  
Auteursfoto: Irmy Photography

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024 en Nina Mouton  
D/2024/45/173 – ISBN 978 94 014 9913 2 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.