

**INLEIDING**

## INLEIDING

Self-care in de zin van structureel goed voor jezelf zorgen en voldoende me-time inplannen klinkt logisch, maar toch schiet dit er in de drukte van de dag vaak bij in. Terwijl het voor je persoonlijke geluksgevoel en je innerlijke energiebalans zo belangrijk is om aandachtig voor je lichaam en geest te blijven zorgen. En om liefdevolle zelfzorg een vast onderdeel van je dagelijkse routine te maken en bewust je eigen welzijn prioriteit te geven. Bewust, want self-care betekent compassie voor jezelf tonen en luisteren naar je lichaam en geest, zodat je gezond, mentaal krachtig en energiek in het leven kunt staan.

Mensen die bijna geen tijd voor zichzelf nemen en vooral met andere mensen om hen heen bezig zijn, kunnen zich vaak minder opladen en hebben beduidend minder energie en minder levenslust. Terwijl mensen die liefdevol voor zichzelf zorgen en zichzelf voldoende me-time gunnen, dit op alle fronten in hun leven positief zien doorwerken. In hun gezondheid, relaties, vriendschappen, werk, in hun emotionele en spirituele ontwikkeling en hun geestelijke weerbaarheid, in de vorm van beter om kunnen gaan met stress.

Wie nog twijfelt over het belang van self-care, of hiervoor nuttige tips of inspirerende woorden zoekt, kan zich hopelijk laten motiveren door dit boek.

TIK TAK



Tijd creëer je vooraf

Als je meer tijd voor jezelf wilt, dan heb je maar één ding nodig: de illusie doorbreken dat je tijd ooit zult vinden. Tijd vind je niet aan het einde van je takenlijstje, tijd creëer je vooraf. Het gaat dus niet om tijd, het gaat om prioriteit. Hoe belangrijk is meer tijd voor jezelf?

Je antwoord bepaalt wat je uiteindelijk krijgt.

*Frank de Moei*  
(Nederlandse professionele  
lifecoach en trainer)

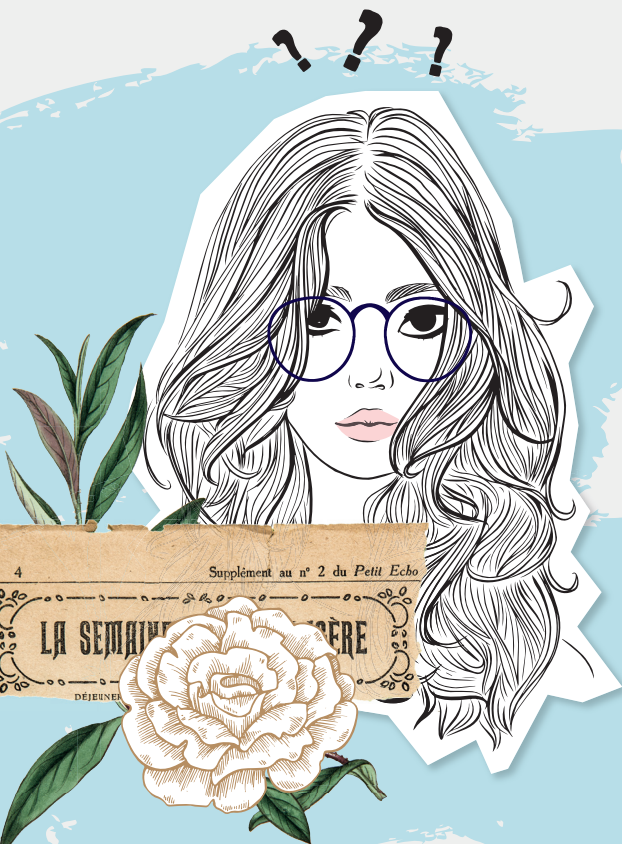


Voor veel mensen die zichzelf weinig of geen me-time gunnen, heeft het woord 'zelfzorg' een egoïstische lading. Bewust tijd vrijmaken voor ontspanning voelt voor hen als een decadent tijdverdrijf en onterechte luxe, als er in de dagelijkse routine

nog veel andere en ogenschijnlijk belangrijker dingen moeten gebeuren. Het is echter niet egoïstisch om van jezelf te houden, grenzen te stellen en van je eigen geluk een prioriteit te maken door jezelf geregeld op te laden en te resetten.

Zorg dragen voor je lichaam en geest is een belangrijke verantwoordelijkheid en het luisteren naar de behoeften van je ziel een essentieel onderdeel van een gezond leven. Het is in feite noodzakelijk om goed te kunnen blijven functioneren en je concentratie en productiviteit te verbeteren.

'Je krijgt er nieuwe energie van. Zo kun je de uitdagingen in je leven beter aangaan,' zo benadrukt de Nederlandse psycholoog en auteur Janneke Gaanderse de noodzaak en het belang van leuke dingen doen.



Als je me-time puur ziet als een cadeautje voor jezelf, geef je daar onbewust een negatieve lading aan. Dan is het net alsof dit een luxemoment voor jezelf is, alsof je egoïstisch bent als je deze tijd wilt claimen. Terwijl voor jezelf zorgen betekent dat je ervoor zorgt dat je optimaal kunt blijven functioneren het is simpelweg een must om jezelf geregeld op te laden. En omdat je je krachtiger en blijer voelt, kun je er ook voor anderen zijn.

## VLIEGTUIGMASKERS METAFOOR

De waarschuwing voor vliegtuigmakers is een treffend voorbeeld van effectieve zelfzorg. Wanneer er zich in een vliegtuig calamiteiten voordoen en de druk uit de cabine wegvalt, zal het zuurstofmasker uit het plafond vallen. Volwassenen worden geacht eerst bij zichzelf het zuurstofmasker op te doen, voordat ze anderen (en vooral kinderen) helpen om hun maskers op te doen. Het idee hierachter is dat je eerst voor jezelf zorgt, zodat je vervolgens een ander veel beter kunt helpen. Als je niet goed voor jezelf zorgt, kun je ook een ander niet helpen.

**RESPECT VOOR DE ANDER  
BEGINT BIJ JEZELF**

*Loesje*

