

ZELFZORGTIP

leg die apparaten weg en pak een boek voor het slapengaan. Onderzoek toont aan dat lezen een geweldige manier is om te ontspannen van onze dagelijkse stress en een goede nachtrust bevordert.

**PRAAT TEGEN JEZELF
ZOALS JE ZOU DOEN
TEGEN IEMAND
VAN WIE JE HOUDT.**

BRENÉ BROWN

POSITIEF DENKEN!

Herhaal deze bevestigingen:

1. Ik verdien het om me goed te voelen.
2. Mijn leven is geen race of wedstrijd.
3. Ik streef naar vreugde,
niet naar perfectie.

**ZELFZORG is
Niet egoïstisch.
Het is eigenwaarde.**

ASHLEY JUDD

**Ik moet 20 minuten
voor mezelf nemen
om te mediteren ...
dat verandert mijn hele
stemming. Ik vind mijn
innerlijke vreugde terug.**

KATY PERRY