

Start
vandaag!

30-Dagen

ZELFZORGPLANNER

Word wakker met tenminste 1 positieve gedachte	Luister 10-20 min. naar rustgevend muziek	Zeg nee tegen een ander en ja tegen jezelf!	Sta even stil en laat de energie stromen	Schrijf je gedachten op in een journal
Verzorg jezelf goed, kleeft je mooi aan	Sta stil bij wat je allemaal al hebt bereikt!	Ruim je werkplek even goed op!	Neem elke dag een rustmoment en reflecteer op jezelf en je leven	Maak een lijst met wat je graag wilt doen
Maak een visionboard	Ga dansen en springen en voel alles stromen	Ga naar buiten en kijk naar de natuur, zie hoe overvloedig alles is!	Neem een warm bad of een lekkere douche, laat alle negativiteit van je af stromen	Bereid je favoriete ontbijt!
Trakteer jezelf op iets leuks!	Begin met een nieuwe hobby!	Wees je elke dag bewust van je gedachten, zie dagplanner!	Let op wat je elke dag zegt, let op je woorden!	Schrijf op welke blokkades je hebt
Sta vroeg op en begin je dag fris	Ruim je kledingkast op, dat voelt lichter!	Eet meer fruit en groentes	Schrijf op wat je allemaal niet meer wilt!	Ga naar bed zonder je mobiel
Verminder je suiker inname, elke dag	Start elke dag met de vraag, wat mag ik vandaag creëren?	Spendeer meer tijd buiten	Lees een goed boek welke je meerwaarde geeft!	<u>Volg de training LOVE M'IWINGS!</u>

30 Dagen Zelfzorg

ZORG 30 DAGEN GOED VOOR JEZELF
PRINT HET UIT EN VUL HET ELKE DAG IN ZODAT HET UITEINDELIJK EEN WAY OF LIFE WORDT!

FYSIEK

HEB IK MEZELF VANDAAG GENOEG FYSIEKE ZELFZORG GEGEVEN?

- VOLDOENDE WATER GEDRONKEN 
- GEZONDE MAALTIJD 
- GEWANDELD IN DE NATUUR 
- GESPORT OF ANDERE BEWEGINGSVORM 
- ONTSPANNINGSMOMENTJE 
- ADEMHALINGSOEFENINGEN 

MENTAAL

HEB IK MEZELF VANDAAG GENOEG MENTALE ZELFZORG GEGEVEN?

- EEN JUISTE POSITIEVE INTENTIE ZETTEN VANDAAG 
- BEWUST ZIJN VAN MIJN GEDACHTEN 
- JUIST WOORDGEBRUIK, WEET WAT JE ALLEMAAL ZEGT, WELKE ENERGIE JE UITZENDT! 
- REFLECTEREN OP JEZELF EN JOUW LEVEN, SCHRIJF DIT OP IN EEN JOURNAL 
- WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR? SCHRIJF DIT ELKE DAG OP 
- OEFENEN MET IN HET HIER EN NU ZIJN, DIT MOMENT, VOEL DE ENERGIE DOOR JE HEEN! 

Mijn ^{gedachten} dagplanner

WEES JE ELKE DAG BEWUST VAN JE GEDACHTEN!

PRINT HET UIT EN VUL HET ELKE DAG IN ZODAT HET UITEINDELIJK EEN WAY OF LIFE WORDT!

◆ GEDACHTEN/OUDE OVERTUIGINGEN DIE VANDAAG OPKWAMEN

VOORBEELD: IK BEN WIE IK BEN EN KAN NIET VERANDEREN

◆ NIEUWE OVERTUIGINGEN, KEER JE OUDE OVERTUIGINGEN OM!

VOORBEELD: IK KAN LEREN GROEIEN EN IK KAN VERANDEREN DOOR OPEN TE STAAN VOOR GROEI!

MINDSET CHECK-IN

Hoe voel ik me vandaag?

Welke gedachten heb ik?

Focus je op de positieve dingen in je leven!

Waar ben ik dankbaar voor vandaag?

Denk aan een supermooie ervaring in je leven

Spreek jouw woorden bewust uit



DANKBAARHEID

MAAND

WAAR BEN IK DANKBAAR VOOR? SCHRIJF ELKE DAG MINSTENS ÉÉN DING OP

1.

17.

2.

18.

3.

19.

4.

20.

5.

21.

6.

22.

7.

23.

8.

24.

9.

25.

10.

26.

11.

27.

12.

28.

13.

29.

14.

30.

15.

31.

16.