

Aan de slag met jeZelf



Dit boek is van

Deel 1

1. Waardoor voel je je vredig?
2. Waardoor voel je je sterk
3. Wat geeft je het gevoel dat je de controle hebt?
4. Hoe moedig je jezelf aan als je iets nieuws probeert?
5. Hoe blijf je gefocust en vermijd je afleidingen?
6. Hoe geniet je van de tijd die je alleen hebt?
7. Hoe kun je jaloezie inruilen voor vreugde als andere mensen dingen oppoetsen?
8. Hoe stel je grenzen en voorkom je dat je de emoties en stress van iemand anders absorbeert?
9. Hoe vertrouw je erop dat je grote beslissingen neemt?
10. Hoe vergeef je jezelf als je een fout maakt?
11. Hoe kom je voor jezelf op?
12. Hoe maak je de tijd die je met mensen doorbrengt bewuster?
11. Welke nieuwe kansen zijn voortgekomen uit de uitdagingen waarmee u te maken heeft gehad?
14. Hoe omarm je je authentieke zelf, ook al ziet het er anders uit dan anderen verwachten?
15. Hoe herinner je jezelf eraan dat je genoeg bent?

Deel 1 Antwoord

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Deel 2

16. Hoe kalmeer je je zenuwen in een moeilijke situatie
17. Wanneer voel je je het gelukkigst in je vel?
18. Als je op een onbewoond eiland zou stranden, wat zou dan het enige zijn dat je bij je zou willen hebben en waarom?
19. Als je een ervaring in je leven opnieuw zou kunnen beleven, wat zou dat dan zijn?
20. Wat betekent ouder worden voor jou?
21. Hoe ga je om met een slechte dag?
22. Bent u een stad-, plattelands- of strandmens?
23. Ben je introvert of extravert? Hoe heeft het jouw leven gevormd?
24. Wat zijn je beste lifehacks?
25. Als je een themalied zou hebben, wat zou dat dan zijn?
26. Hoe voelt het om de leeftijd te hebben die je momenteel hebt?
27. Schrijf over een boek, film of liedje dat een enorme indruk op je heeft gemaakt
28. Wat is je meest curieuze jeugdherinnering?
29. Wat zou je willen dat anderen over jou wisten?
30. Als je een superkracht zou kunnen hebben, welke zou dat dan zijn?

Deel 2 Antwoord

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

Deel-3

31. Lees je liever fictie of non-fictie? Waarom?
32. Beschrijf je droomleven?
33. Wat vind je het leukst aan jezelf? Wat kun je doen om van dat deel van jezelf te gaan houden?
34. Wat zijn de vijf dingen die je momenteel over jezelf accepteert?
35. Waar houd je aan vast waarvoor je jezelf moet vergeven?
36. Waar veroordeel je jezelf om? Hoe kun je dat oordeel loslaten?
37. Wat zijn je talenten?
38. Wat is één ding dat je vandaag kunt doen waardoor je je goed voelt?
39. Welke kleding draag je graag en voel je je goed in?
40. Wat vind je leuk aan je geest?
41. Wat vind je leuk aan je lichaam?
42. Wat vind je leuk aan je persoonlijkheid?
43. Wat zijn de dingen die je vroegere zelf leuk zou vinden aan je huidige zelf?
44. Wat is een uitdaging die je hebt overwonnen?
45. Wat maakt jou uniek? Hoe kun je deze uniciteit meer in je leven gebruiken"

Deel 3 Antwoord

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

Deel-4

46. Wat zou je vandaag doen als je van jezelf hield?
47. Welke belofte kun je aan jezelf doen om elke dag van jezelf te houden?
48. Wat deed je als kind graag?
49. Hoe kun je daar meer van in je leven brengen? Behandel jezelf op dezelfde manier?
50. Wat zou je doen als je wist dat je niet kon falen?
51. Welk natuurlijk geschenk zou je het liefst willen bezitten?
52. Als je 1 miljoen dollar zou krijgen die je binnen een jaar aan jezelf moet uitgeven, hoe zou je dat dan uitgeven?
53. Hoe behandel je mensen van wie je houdt?
54. Schrijf over een persoon die je bewondert. Welke kwaliteiten deel je met deze persoon?
55. Wat maakt je bang?
56. Waar zou je meer van willen doen?
57. Waar zou je het liefst minder van doen?
58. Hoe ben je de afgelopen twee jaar gegroeid?
59. Hoe wil je herinnerd worden?
60. Waardoor voel je je het meest energiek?

Deel 4 Antwoord

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

Deel-5

61. Wat heeft jou deze week geluk en vreugde bezorgd?
62. Wat is het enige dat je terug in de tijd wilt gaan en veranderen?
63. Wat frustreert je het meest?
64. Wat is die ene boodschap of brief die je aan je kindertijd wilt geven?
65. Wat is je favoriete zelfzorgactiviteit?
66. Hoe zal iemand die het dichtst bij u staat u omschrijven?
67. Wanneer heb je voor het laatst iemand geholpen? Wat heb je gedaan?
68. Welke droom van jou wil je waarmaken?
69. Als je vandaag een loterij wint (een grote), waar zou je die dan beleggen?
70. Denk aan het gelukkigste moment in je leven en denk erover na.
71. Wat is je meest dierbare bezit en waarom?
72. Noem één moment waar je echt trots op bent. Waarom ben je er zo trots op?
73. Waar ben je het meest dankbaar voor?
74. Waarvoor wordt u het meest bewonderd en gecompimenteerd?
75. Hoe denkt u dat u uw leven aangenamer kunt maken?

Deel 5 Antwoord

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

Deel-6

76. Wat is het beste advies dat u ooit heeft gekregen?
77. Welk advies zou u uw jongere verkoopster geven?
78. Wat denk je dat je op dit moment mist?
79. Wat vind je het leukst aan jezelf? Dus.
80. Definieer je grenzen?
81. Waar let je op als je het moeilijk hebt?
82. Wat zijn de uiterlijke tekenen die u vertoont als u zich overweldigd voelt?
83. Wanneer voel je je het meest creatief?
84. Wat doe je als je je niet gewaardeerd voelt?
85. Wanneer voel je je het meest productief?
86. Waar voel jij je het meest thuis?
87. Wat is je ergste gewoonte?
88. Wat is je beste eigenschap?
89. Wat is je mooiste herinnering?
90. Wat is je slechtste herinnering?
91. Wat is het enige waar je niet zonder kunt?
92. Hoe zou je jezelf omschrijven?
93. Wat is de grootste les die je van het leven hebt geleerd?
94. Naar wie kijk je het meest op?
95. Waardoor voel je je het meest vredig?

Deel 6 Antwoord

76

77.

78.

79

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

Deel-7

96. Waar wil je gezien of herkend worden?

97. Wat is het enige dat je moet loslaten?

98. Een nummer dat de echte jij definieert. Waarom?

99. Denk je dat je de hele dag in je eigen kompas kunt doorbrengen zonder je te vervelen?

100. Zou u om hulp vragen als u met een taak wordt geconfronteerd waarover u niet zeker bent? Waarom?

Hoe ga jij om met uitdagingen in het leven?

102. Probeer je iets nieuws om indruk te maken op anderen?

103. Als de werkdruk overweldigend is, zou u dan extra moeite doen of om hulp vragen?

104. Welke zou je kiezen, een goedbetaalde baan die je haat of een laagbetaalde baan waar je van houdt?

105. Stelt u uit, zelfs als u zich bewust bent van de urgentie?

106. Als je één ding aan jezelf zou mogen veranderen, wat zou dat dan zijn? Waarom?

107. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u zich veiliger voelt?

108. Heb je een veilige plek? Waarom heb je er een nodig?

109. Hoe ga je om met je zorgen?

110. Wat is je grootste prestatie?

111. Heeft iets uw kijk op het leven veranderd?

112. Wat maakt je opgewonden van opwindings?"

Deel 7 Antwoord

96.

97.

98.

99.

100.

101.

102.

103.

104.

105.

106.

107.

108.

109.

110.

111.

112.

Valideer je innerlijke kind

113. Beschrijf een gelukkige gebeurtenis uit je kindertijd die je je herinnert?

[illegible]

Belangrijke les

114. Schrijf over de belangrijkste levensles die je tot nu toe hebt geleerd?

[illegible]

Mijn genegenheid

115. Schrijf over iets dat op dit moment goed gaat in je leven en welke invloed dit op je heeft?

[illegible]

Handtekening:

Doel van zelfzorg

[illegible][illegible][illegible]

Negatief naar positief

[illegible]

Jaaroverzicht

Jaar:

Januari

Februari

Maart

april

Kunnen

juni

juli

augustus

september

oktober

November

December

Medicatie-tracker

[illegible]

NOTITIES	NOTITIES	NOTITIES	OPMERKINGEN

Zelfzorgkalender

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Dagelijkse gewoonte-tracker

Stemming:	Starttijd:	Eindtijd:
1.	16.	
2.	17.	
3.	18.	
4.	19.	
5.	20.	
6.	21.	
7.	22.	
8.	23.	
9.	24.	
10.	25.	
11.	26.	
12.	27.	
13.	28.	
14.	29.	
15.	30.	

Weekblad

[illegible]

Opmerkingen

.....

.....

.....

.....

.....

Opmerkingen

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

