

# Welzijn begint bij jezelf graag zien



**1** Ja, je bent helemaal oké



**2** Trots zijn mag



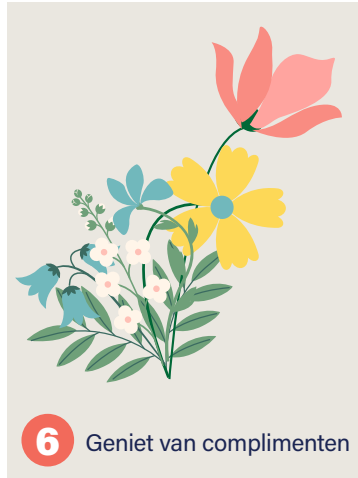
**3** Zeg eens nee



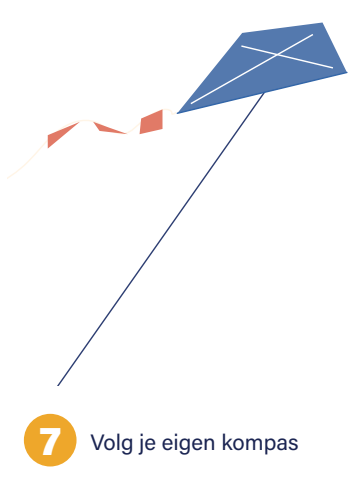
**4** Micro me-time



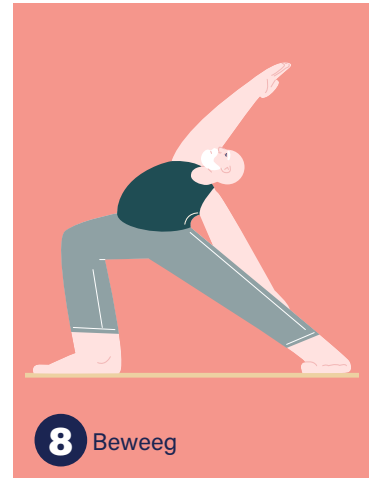
**5** Durf te vragen



**6** Geniet van complimenten



**7** Volg je eigen kompas



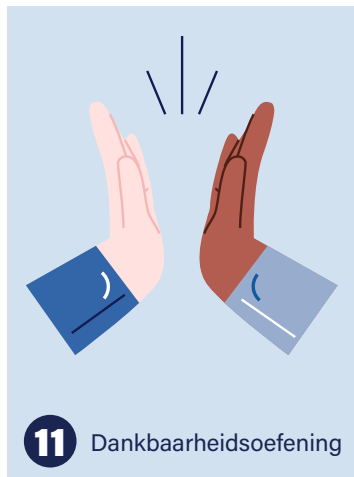
**8** Beweeg



**9** Half uur natuur



**10** Wees jezelf



**11** Dankbaarheidsoefening



**12** Falen mag



**13** Zie je vooruitgang



**14** Wees niet te streng voor jezelf

Start nu met  
#14dagenzelfliefde op  
[www.helan.be/jezelfgraagzien](http://www.helan.be/jezelfgraagzien)

helan



## 1 Ja, je bent helemaal oké

Je hoeft niet altijd alles goed te doen. En niet iedereen moet jou leuk vinden. Wees je door-deweekse zelf. **Want dat is helemaal oké.**



## 2 Trots zijn mag

Maak een lijstje met met minstens 3 redenen waarom je trots mag zijn op jezelf. Het kunnen doelen zijn die je hebt bereikt, maar ook je mooie haar, of je zachte huid. **Gebruik letterlijk de woorden 'Ik ben trots op mezelf want ...'.**

## 3 Zeg eens nee

Durf nee te zeggen. Nee tegen dat glas te veel, nee tegen dat extra klusje op je werk en nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. **Nee zeggen is jezelf ruimte geven en je eigen keuzes maken.**

## 4 Micro me-time

Gun jezelf de komende tijd elke ochtend, middag en avond vijf minuten om helemaal niets te doen, alles los te laten en te ontspannen. **Bevalt het je? Doe daarna gerust voort!**

## 5 Durf te vragen

Je kan niet alles zelf doen. Hulp vragen is geen teken van zwakheid. Durf te vragen: **je zal verbaasd zijn hoe graag mensen willen helpen** als je duidelijk aangeeft wat ze voor je kunnen doen.

## 6 Geniet van complimenten

Krijg je een complimentje? Zeg 'dankjewel' en **laat jezelf toe om te stralen.**

## 7 Volg je eigen kompas

Spiegel je niet aan anderen. Sta gerust open voor advies en goede raad, maar **doe vooral wat goed en juist voelt voor jou, in jouw situatie.**



## 8 Beweeg

Beweging helpt om negatieve gedachten te verdrijven. Je hoeft geen sportieve topprestaties te leveren. Gewoon uit je luie stoel komen doet al wonderen. Ontdek haalbare en praktische beweegtips op [ikziejewelzitten.be](http://ikziejewelzitten.be).

## 9 Half uur natuur

Maak een wandeling in de natuur, en **gebruik daarbij al je zintuigen**. Voel de aarde onder je voeten, hoor de vogels fluiten, kijk door de bladeren naar de lucht, ruik de vochtige grond. Al je zintuigen inschakelen, brengt je helemaal in het hier en nu.

## 10 Wees jezelf

**Laat je masker afvallen** als je met anderen praat. Kies voor authenticiteit. Misschien is het even wennen. Maar probeer het zeker eens: het helpt je zelfaanvaarding enorm vooruit.

## 11 Dankbaarheidsoefening

**Sta één keer per dag stil bij iets waar je dankbaar voor bent.** Wees dankbaar voor het zonnetje dat schijnt. Of nog beter, geef jezelf bewust 5 minuten om van dat zonnetje te genieten en voel je dankbaar voor dat moment.

## 12 Falen mag

Natuurlijk maak je fouten en doe je dingen mis. Oefen jezelf om die tegenslagen te bekijken als **een kans om bij te leren en te groeien.**



## 13 Zie je vooruitgang

**Zie wat je goed doet.** Denk bijvoorbeeld niet: ik mag niet meer snoepen. Maar denk wel: ik eet nu al 3 weken dagelijks fruit in plaats van ongezonde snacks.

## 14 Wees niet te streng voor jezelf

Wat je jezelf ook voorneemt, of het nu gezond eten is, of vaak bewegen, of zorg dragen voor jezelf. Wees nooit te streng voor jezelf. Zondigen mag. Ga voor de 80-20 regel: 80% gezond en 20% persoonlijke verwennerijen. **En dat is goed genoeg.**