

Zelfzorg checklist

Fysieke Zelfzorg



- Slaap: Heb ik minimaal 7-9 uur geslapen?
- Ontspannende bedtijdroutine: Heb ik een ontspannende bedtijdroutine gevolgd?
- Schermtijd: Heb ik schermen vermeden minstens een uur voor het slapengaan?
- Voeding: Heb ik vandaag gezond en uitgebalanceerd gegeten?
- Hydratatie: Heb ik minstens 8 glazen water gedronken?
- Beweging: Heb ik minimaal 30 minuten bewogen?
- Pauzes: Heb ik regelmatig pauzes genomen tijdens lange periodes van zitten?
- Gezondheidscontroles: Heb ik mijn gezondheidscontroles bijgehouden?
- Medicatie: Volg ik mijn medische behandelingen en medicatie nauwkeurig?

Mentale en Emotionele Zelfzorg

- Stressbeheer: Heb ik vandaag mindfulness of meditatie geoefend?
- Dagboek: Heb ik vandaag in mijn dagboek geschreven?
- Ontspanning: Heb ik tijd genomen voor ontspannende activiteiten zoals lezen of muziek luisteren?
- Ondersteunende relaties: Heb ik tijd doorgebracht met positieve mensen?
- Communicatie: Heb ik openlijk en eerlijk gecommuniceerd met vrienden en familie?
- Hulp vragen: Heb ik hulp gevraagd wanneer ik het nodig had?
- Zelfliefde: Heb ik vriendelijk en compassievol tegen mezelf gesproken?
- Erkenning: Heb ik mijn successen erkend en gevierd?
- Grenzen: Heb ik mijn grenzen gesteld en nee gezegd wanneer dat nodig was?

Spirituele Zelfzorg

- Zingeving: Heb ik tijd genomen om na te denken over wat belangrijk is in mijn leven?
- Waarden en overtuigingen: Heb ik activiteiten gedaan die aansluiten bij mijn waarden en overtuigingen?
- Dankbaarheid: Heb ik vandaag drie dingen opgeschreven waar ik dankbaar voor ben?

Praktische Zelfzorg

- Omgeving: Is mijn leefruimte schoon en georganiseerd?
- Rustplek: Heb ik een rustige plek in mijn huis waar ik kan ontspannen?
- Veiligheid: Voelt mijn woonomgeving comfortabel en veilig aan?
- Planning: Heb ik mijn dagelijkse taken gepland en geprioriteerd?
- Pauzes: Heb ik regelmatig pauzes genomen om te ontspannen?
- Taken delegeren: Heb ik taken gedelegeerd of hulp gevraagd wanneer nodig?
- Budget: Heb ik mijn budget bijgehouden en mijn uitgaven beheerd?
- Spaardoelen: Spaar ik voor toekomstige doelen en onverwachte uitgaven?

Creatieve Zelfzorg

- Creatieve activiteiten: Heb ik tijd besteed aan creatieve activiteiten zoals schilderen, schrijven, of muziek maken?
- Nieuwe hobby's: Heb ik nieuwe hobby's of interesses ontdekt?

Extra Zelfzorgtips

- Leuke activiteiten: Heb ik tijd ingepland voor activiteiten die ik leuk vind en waar ik van geniet?
- Verwenmoment: Heb ik mezelf af en toe verwend met iets speciaals?
- Nieuwe kennis: Heb ik iets nieuws geleerd of een cursus gevolgd in een onderwerp dat me interesseert?