GOED-GEVOEL-ACTIES VOOR JE PERSOONLIJK LEVEN

JEZELF GRAAG ZIEN

- Voor jezelf een dagboek bijhouden waarin je met jezelf in gesprek gaat en waarin je tijd maakt voor jezelf.
- Een groeitraject voor jezelf bepalen en jezelf dan ook belonen als je vooruit bent gegaan.
- Foto's van wie je lief is aan de muur hangen.
- Je toekomstplannen op papier zetten en eventueel bespreken met een vertrouwensfiguur.
- Je uiterlijk verzorgen. Sparen voor iets moois.
- Ga het huis uit. Je opsluiten in huis of in bed kruipen is vaak de reflex als je je niet goed voelt. Hoe slecht je je ook voelt, zorg echter dat je elke dag even de deur uitgaat.
- Iedere dag tijd maken voor iets dat je deugd doet vb. een boek, een wandeling, een bad,…
- Iedere ochtend voor de spiegel gaan staan en zeggen: jij mag er best zijn
- Af en toe een diep gesprek met iemand die je vertrouwt over hoe het met je is.
- Denk na over problemen die je reeds oploste, niet die waarvan je vreest om ze niet te kunnen oplossen.
- Verzamel positieve gedachten over jezelf bij jezelf en anderen en schrijf deze neer in een boekje of een brief. Hiernaar kan je teruggrijpen op moeilijke dagen.
- Ontdek hoe weinig anderen op je letten (www.fitinjehoofd.be).
- Zet je positieve en negatieve gedachten eens even op een rijtje en probeer er meer vat op te krijgen (Positieve en negatieve gedachten – dagboek voor het bijhouden van gedachten op www.fitinjehoofd.be).

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- ☐ Geef een voorwerp dat je herinnert aan een mooie gebeurtenis of een goede periode een centrale plaats in je huis. Misschien herinnert dit voorwerp je eraan dat je vroeger ook al eens uit het dal bent geklommen. Op moeilijke momenten kan het je misschien even wat kracht geven.

- ☐ Luister naar je lievelingsmuziek. Kies de muziek die je nodig hebt en laat je meevoeren.

- ☐ Laat je emoties eens de vrije loop.

- ☐ Ervoor zorgen dat je verjaardag niet ongemerkt voorbij gaat bv. zelf een traktatie voorzien voor je vrienden.

- ☐ Je eigen prestaties of je eigen inzet zichtbaar maken voor jezelf (bv. diploma of medaille, prijs die je gewonnen hebt bij een wedstrijd, een foto van jezelf als je iets knaps doet… aan de muur hangen). Beloon jezelf als je iets goed doet.

- ☐ Iedere dag of iedere week een vast verwenmomentje inbouwen voor jezelf. Bv. thuis een rustig tasje koffie als de kinderen naar school zijn of een vaste wandeling die je jezelf gunt iedere middag of één keer per week een tasje koffie in een cafeetje

- ☐ Het werk of vrijwilligerswerk dat je doet serieus laten nemen door de anderen door bv. een 6-maandelijks opvolgingsgesprek over hoe het gaat, welke talenten je ontwikkelt, enz.

- ☐ Samen met een vertrouwenspersoon een groeitraject voor jezelf uittekenen en daarbij een 'coach' zoeken die je begeleidt en supportert (en voor jezelf ook een 'beloning' voorzien als je vooruit gaat!).

- ☐ Ga voor de spiegel staan en vraag je af wat je uitstraalt. Zoek hoe je er het best uitziet zoals de persoon die je wil zijn: welke kledij uit je kast staat je het best, welk kapsel is het mooist… Probeer wat uit. Je bent de moeite waard.

- ☐ Maak een levensboek of fotoalbum van je eigen leven of van je gezin. Zoek mooie foto's, plak ze in en zet er een tekstje onder. Of schrijf gewoon herinneringen op in dat boek.

- ☐ Zit je helemaal vast me jezelf? Vind je jezelf helemaal niets meer waard? Gun jezelf dan hulp! Zoek iemand die je écht kan helpen. Een begeleider, een therapeut, een sociaal werker, …die je helpt jezelf graag te zien. Je bent het waard!

- ☐ .....

- ☐ .....

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw