

HART VOOR...

jezelf

Het hands-on
werkboek om de liefde
voor jezelf te laten
groeien.

**Met 50 tips en
oefeningen!**



De weg naar zelfliefde

1

Over SAS

Wie ben ik en waarom Sense and Soul

2

Wat is zelfliefde en waarom is het zo belangrijk?

De essentie van zelfliefde en wat het toevoegt aan je dagelijkse leven

3

Wat kan je DAGELIJKS doen?

Creëer (nieuwe) dagelijkse gewoontes voor meer zelfliefde

4

Wat kan je WEKELIJKS doen?

Creëer (nieuwe) wekelijkse gewoontes voor meer zelfliefde

5

Wat kan je MAANDELIJKS doen?

Creëer (nieuwe) maandelijkse gewoontes voor meer zelfliefde

BONUS: Monthly Selflove Tracker



1

Wie ben ik en waarom Sense and Soul?

Tijdens een ingrijpende verandering in mijn leven vond ik antwoorden op vragen waar ik al lang mee worstelde en ik gooide mijn leven om. Ik vond een nieuw evenwicht, had meer helderheid over wie ik was en waar ik naartoe wilde.

Ik leerde hoe ik mezelf als hoogsensitief persoon kon opladen en herstellen door naar binnen te keren. En dat gaf me de kracht en het vertrouwen om te leven vanuit mijn authenticiteit. In die periode heb ik Sense and Soul opgestart.

Sense and Soul staat voor "hart-werk", werken vanuit passie, mensen helpen om hun drempels te veranderen in opstapjes, een duwtje in de goede richting te geven, handvatten te geven om hun leven te transformeren en bijdragen aan hun gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Ik bied een unieke combinatie van gespreks- en lichaamsgerichte therapie aan, ik organiseer meditatiecursussen en heb een webshop met producten die jou helpen, versterken of ondersteunen op jouw pad.

Ik vertaal mijn ervaringen en kennis naar praktische tips die het potentieel hebben jouw leven te veranderen en ik begeleid je graag naar een licht, positief en gezond leven waarin jij stralend in jouw kracht staat.

Veel lees-en vooral doe plezier!

Saskia



2

Wat is zelfliefde en waarom is het zo belangrijk?

Voordat we eraan beginnen, is het belangrijk om te weten wat zelfliefde precies is. En vooral, waarom is het zo belangrijk?

Zelf•lief•de

1. het tevreden zijn met jezelf; het houden van jezelf.

Simpel gezegd is zelfliefde dus jezelf lief hebben. Het is lief zijn voor jezelf, jezelf accepteren, niet te streng voor je zelf zijn en zoveel meer. En als zelfliefde een zelfstandig naamwoord is, dan is zelfzorg het werkwoord. Zelfzorg is namelijk alle acties die je onderneemt om lief voor jezelf te zijn.

Nu je weet wat zelfliefde en zelfzorg is, wil ik ook even aanhalen waarom het net zo belangrijk is om jezelf lief te hebben. Zelfliefde is de basis van alles. Wanneer je een goede relatie hebt met jezelf voel je je meer "in control" over je leven. Je weet dat je alles aankunt wat er op je pad verschijnt, je kunt beter met uitdagingen en tegenslagen omgaan. En dat gevoel van controle, dat geeft rust.

In dit werkboek ga ik samen met jou aan de slag om meer van jezelf te houden. Dit aan de hand van 50 tips en opdrachten. Deze zijn verdeeld over dagelijkse, wekelijkse en maandelijks acties die je kan doen. Moet je alle 50 tips gaan toepassen in je leven? Tuurlijk niet! Jij kiest diegene eruit die het best bij jou en jouw levensstijl passen. Doe dit vooral op je eigen tempo, want zelfliefde is een proces, geen wedstrijd. Ben je er klaar voor?

Let's start loving yourself!

3 Wat kan je dagelijks doen?

MEDITEER

Neem enkele minuutjes de tijd om even stil te zijn. Zet je comfortabel, sluit je ogen en let op je ademhaling. Probeer even niet te denken aan alles wat je moet doen, maar leef in het hier en nu. Op deze manier zet je jezelf letterlijk even op pauze om daarna terug ertegenaan te kunnen gaan.



GEEF JEZELF EEN COMPLIMENT

We hebben de neiging om nogal streng voor onszelf te zijn. En waarom? Jij mag er zijn en dat mag je gerust tegen jezelf zeggen! **Schrijf hieronder 5 punten die je mooi vindt aan jezelf:**

DRINK WATER

Onze hersenen bestaan voor 75% uit water, daarom is het van essentieel belang voor een goede fysieke en mentale gezondheid om genoeg te drinken. Een tekort aan vocht kan leiden tot dehydratatie en dit zorgt op zijn beurt weer voor meer stress en vermoeidheid. Ik adviseer om zeker 8 glazen water per dag te drinken. Kruis hier aan wanneer je een glas hebt gedronken.



SLAAP VOLDOENDE

"De druppel die de emmer doet overlopen." Je kent die uitdrukking vast wel. Wanneer je jezelf geen rust gunt, komen er steeds meer druppels in jouw emmer. Door rust te nemen leeg je die emmer waardoor je vrolijker bent in jouw dagelijks leven

LACH

Wanneer je lacht maakt je lichaam gelukshormonen aan. Deze hormonen zorgen voor een gevoel van tevredenheid en geluk en werken bovendien ontspannend. Daarboven geeft het energie en zorgt het ervoor dat je positiever tegen problemen aankijkt.

Wist je dat...

Je hersenen het verschil niet kennen tussen een echte lach en een neppe lach. Zelfs als de lach niet 100% oprecht is, is deze dus goed voor je.

EET GEZOND

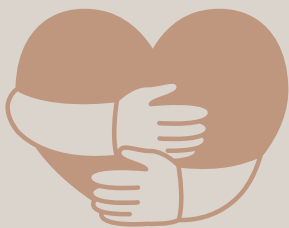
Je hebt het waarschijnlijk al vaak gehoord, maar je bent wat je eet. Een gezond voedingspatroon zorgt er dus voor dat jij mentaal en fysiek gezonder zal zijn. Hou daarom rekening met deze 4 tips:

- 1 Eet op regelmatige tijdstippen.
- 2 Kies vooral groente, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten en vis.
- 3 Zorg voor voldoende variatie in je eetpatroon.
- 4 Vermijd bewerkte producten, chemische conserveringsmiddelen, kleurstoffen en kunstmatige of geraffineerde suikers.



KIJK VAKER IN DE SPIEGEL
EN FOCUS OP DE DINGEN DIE
JE MOOI VINDT AAN JEZELF.

Want je bent mooi zoals je bent



GEEF JEZELF LETTERLIJK LIEFDE

Wat doen we als we iemand graag zien? Dan geven we deze persoon een knuffel, schouderklopje of zelfs een kus. Waarom zouden we dit niet bij onszelf doen?

DURF 'NEE' TE ZEGGEN

Het is belangrijk om je grenzen te kennen en ze ook aan te geven. Het is soms moeilijk, maar zo kom je op voor jezelf en je behoeftes. Doe dit natuurlijk wel steeds op een beleefde manier en met een duidelijke verklaring waarom het niet lukt.

ZEG WAT VAKER 'JA'

Het klinkt tegenstrijdig met de vorige tip, maar 'Ja' zeggen is af en toe ook goed. Als je weet dat iets eigenlijk buiten je comfort zone is, maar het je wel verder brengt naar jouw uiteindelijke doel, zeg dan gewoon eens 'ja'. Je zal zien dat je leven veel spontaner en uitdagender wordt.

JE ZEGT 'NEE' ALS:

- Je er een slecht gevoel bij hebt
- Het over je fysieke of mentale grens gaat
- Het je écht niet lukt, dit kan gaan om tijd, geld, lichamelijk...

JE ZEGT 'JA' ALS:

- Je er enthousiast over wordt, ongeacht of je het spannend vindt of niet
- Het iets is dat je dichter brengt bij je dromen en doelen



Dagelijkse affirmaties

Wat je aandacht geeft, groeit. Kies daarom één of meerdere affirmaties en herhaal deze enkele keren per dag. Op deze manier doorbreek je een negatief denkpatroon.

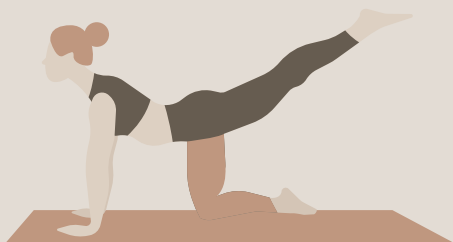
- Ik trek alleen gezonde relaties aan.
- Ik ben liefdevol voor mezelf.
- Ik hou van mezelf.
- Ik ben trots op de dingen die ik bereikt heb.
- Ik ben omringd door liefde.
- Ik verdien liefde, romantiek en vreugde.
- Het leven is gevuld met liefde, plezier en vriendschap.
- Ik open mijn hart en verwelkom prachtige dingen in mijn leven.
- Van elke uitdaging maak ik een overwinning.
- Bij alles wat ik doe voel ik elke dag grote vreugde en plezier.
- Elke dag is mijn beste dag.
- Ik ben gelukkig en ontspannen.
- Ik geef het beste van mezelf in alles wat ik doe.
- Ik ben trots op wat ik bereik.
- Vanaf nu kies ik voor mezelf en voor liefde en geluk.
- Ik ben sterk en ik weet dat ik het aankan.
- Ik ben zelfverzekerd.
- Ik geef het beste van mezelf.
- Ik ga voor geluk en trek geluk aan.
- Ik geloof en heb vertrouwen in mezelf.
- Ik laat al mijn zorgen los.
- Ik groei elke dag.
- Ik heb de macht om te doen wat ik wil en wat voor mij goed voelt.
- Ik ben de moeite waard.
- Ik bepaal hoe ik wil leven.
- Ik kan mijn angsten loslaten.
- Ik heb de kracht om het beste uit mijzelf te halen.
- Ik ben succesvol en gelukkig en dat straal ik ook uit.
- Ik zeg volmondig ja tegen het leven
- Ik vergeef mezelf voor de fouten uit het verleden.
- Ik ben een mooi persoon van binnen en van buiten.
- Mijn lichaam is gezond, mijn geest is briljant en mijn ziel is rustig.
- Ik straal succes en welvaart uit.
- Ik zeg ja tegen een welvarende wereld vol vrede en geluk.
- Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb in mijn leven.
- Ik maak gezonde keuzes omdat ik mijzelf respecteer.
- Iedere dag leer ik om meer van mijn lichaam te houden.
- Ik hou van elke cel van mijn lichaam.
- Ik hou van het leven en ben dankbaar voor mijn lichaam.
- Ik mag fouten maken, daar leer ik van.
- Ik hou van mijn lichaam van binnen, buiten en van top tot teen.

Kies 1 à 2 affirmaties en zeg deze elke ochtend en avond luidop aan jezelf in de spiegel.

Tip!

STRETCH

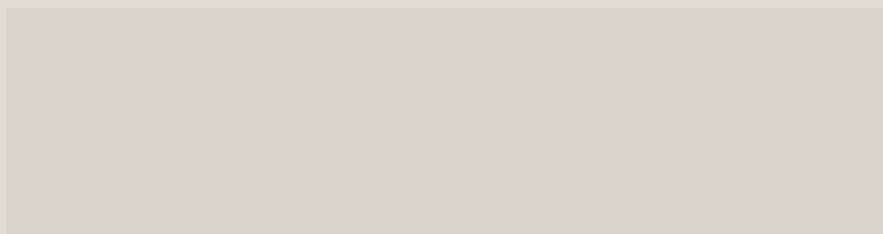
Als je opstaat en je zo stijf voelt als een plank, begint de dag al vermoeid. Neem even wat tijd om je spieren te rekken. Zo begint de dag ontspannen en kun je er veel beter tegenaan.



VIER PERSOONLIJKE OVERWINNINGEN

Je mag trots zijn op de dingen die je doet en verwezenlijkt. Voor anderen kan het iets kleins lijken, maar voor jou kan het een hele overwinning zijn. Wees dus trots op deze overwinningen.

Wanneer was jij voor het laatst heel trots op jezelf en waarom?



ZORG GOED VOOR JEZELF

Zelfliefde is ook vooral heel goed voor je lichaam en huid zorgen. Geef het alles dat het nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Een lichaam dat je verwaarloost uit zich al snel in nog meer stress en droevige gedachtes. Neem dus echt de tijd om voor jezelf te zorgen.

GA NAAR BUITEN

Om verder te bouwen op het vorige puntje. Je lichaam heeft zuurstof nodig. Probeer daarom elke dag even naar buiten te gaan, al is het maar een kwartiertje. Ook de vitamine D die de zon in de aanbieding is goed voor je.



TAKE A MOMENT TO *breathe*

We kunnen natuurlijk allemaal ademen, maar neem af en toe even de tijd om op de juiste manier te ademen door je buik. Volg onderstaande visual om het juiste ritme te behouden.



NEGEER JE INNERLIJKE CRITICUS

We kennen het allemaal wel, dat ene stemmetje in je hoofd dat je zegt dat alles wat je doet net niet goed genoeg is. Dat is je innerlijke criticus. Deze maakt je onzeker en dat is voor niets nodig. Wees er dus bewust van dat het maar een stemmetje in je hoofd is en dat jij hier controle over hebt. Laat de negativiteit vooral niet de bovenhand nemen en laat de positieve gedachtes de vrije loop.

DRAAG KLEDING WAAR JIJ JE GOED IN VOELT

Kleding is een krachtig hulpmiddel voor ons zelfvertrouwen. Denk maar aan hoe je je voelt als je voor de eerste keer dat nieuwe jurkje draagt. Of wanneer je rondloopt met een trui die eigenlijk helemaal niet zo lekker zit. Koop en draag dus enkel kleding waar jij je goed in voelt en die jou zelfzeker maakt.



Luister naar je favoriete muziek

Dit heeft een positieve invloed op onze hersenen

1:15

4:26



Dansen/meezingen
is toegestaan!
(En zelfs aangeraden)

Let it all go

Soms moet alles wat er in je hoofd zit er gewoon eens uit. Laat al deze stress, emoties, angsten stromen. Schrijf, kribbel, teken wat er momenteel in je hoofd omgaat op deze pagina. Zo blijf je er niet mee in je hoofd zitten.

4

Wat kan je wekelijks doen?

SPORT

De positieve effecten van bewegen zijn onmiskenbaar aangetoond. Bewegen draagt bij aan een langer en gezonder leven. Daarnaast zijn er ook heel wat positieve mentale effecten. Zo zitten mensen vaak lekkerder in hun vel en is er meer geloof in eigen kunnen na het bewegen.



ZET EEN DOEL VOOR JEZELF

Een doel stellen en behalen is goed voor je zelfbeeld. Dit doel kan financieel, op sportief vlak, op creatief vlak,... zijn.

Welk(e) doel(en) stel jij voor jezelf? Focus op 3 per week.

WEES LIEF VOOR EEN ANDER

Van iemand anders helpen word je zelf gelukkig en voldaan. De liefde en dankbaarheid die je ervoor terugkrijgt zal je bovendien ook helemaal laten stralen. Aarzel de volgende keer dus niet om iemand te helpen of iets liefs te doen voor een ander.

Giving brings a joyful living.

Om van jezelf te houden, moet je jezelf eerst goed leren kennen. Neem daarom af en toe de tijd om jezelf wat vragen te stellen. Ik help je alvast op weg met deze 10 vragen.

Wat is jouw grootste kracht als mens?

En wat je grootste zwakte?

Wat wil jij het liefste bereiken in je leven?

Wat is er volgens jou nodig voor een succesvol leven?

Wat maakt jou oprecht gelukkig?

Waar zie jij jezelf over 5 jaar?

Als je nog een dag te leven had: welke drie dingen zou je dan doen?

Welke drie woorden beschrijven jou het best?

Als je kon, welk advies zou jij dan aan jezelf willen geven?

Als je één wens zou kunnen laten uitkomen, welke zou dat dan zijn?

BELOON JEZELF

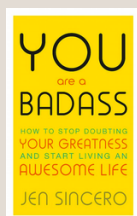
Ik heb het hier al eens vermeld maar; wees niet te streng voor je zelf. Hieronder valt ook dat je jezelf af en toe mag belonen. Dit hoeft zonder reden en moet ook helemaal niks groots te zijn. Verwen jezelf eens met een boeketje bloemen, een gebakje of je favoriete film. Zo toon je aan jezelf dat je jezelf graag ziet.

DANCE PARTY

Het kan soms deugd doen om al je zorgen van jezelf af te zingen en dansen. Zet de muziek dus lekker luid en laat je volledig gaan op de melodie. En vooral: hou je voor niks of niemand in!

VOED JE HERSENEN

Uit onderzoek van Sussex University blijkt dat enkele minuten lezen per dag al kan helpen om stress te reduceren. Als je leest, ben je tegelijkertijd gefocust en ontspannen. Je vergeet even alles rondom je waardoor je ook fysiek ontspant. Ben je geïnteresseerd in zelfliefde en alles wat daar bij komt kijken? Dan heb ik hier 3 boeken die je zeker eens moet overwegen.



Jen Sincero, serveert in dit boek 27 hapklare hoofdstukken vol hilarische inspirerende verhalen, wijze raad, eenvoudige oefeningen, om u te helpen: - Identificeer en verander de zelf-saboterende overtuigingen en gedragingen die je tegenhouden om te krijgen wat je wilt - Creëer een leven waar je helemaal van houdt.



Je Bent Zoals Je Denkt legt uit hoe je gedachten je dagelijkse realiteit creëren. Zoals je denkt, zo zal je zijn en zo zal je leven zich vormen. Door je eigen denkwijze beter te begrijpen, zal je in staat zijn meer te leven zoals jij dat graag wilt.



Kies voor jezelf is een praktisch en inspirerend zelfhulpboek van de ervaren psychotherapeute Emma Reed Turrell. Het lef jezelf te zijn ontmoet de edele kunst van not giving a f*ck. Met warmte, humor en wijsheid presenteert Emma een alternatief voor het altijd maar pleasen van anderen.

Lang warm bad - checklist

- ✓ Een bad met veel schuim
- ✓ Je favoriete drankje
- ✓ Een leuk achtergrondmuziekje
- ✓ Kaarsjes (Geurkaars Calm
Your Soul Bergkristal)
- ✓ Een boekje of magazine
- ✓ Gezichtsmaskertje
- ✓ Kalmerende oliën (RYW - Let's
Get Zen Body & Bath Oil)

**En nu is het tijd om volledig te
relaxen en tot rust te komen...**

NEEM EEN SELFIE

Je hoeft natuurlijk niet elke dag een selfie te nemen. Toegegeven, wie ziet er elke dag perfect uit? Maar als je eens wat extra moeite hebt gedaan, maak dan eens een foto van jezelf. Want je mag gezien worden!



GA DE NATUUR IN

De natuur helpt je om tot rust te komen, je hoofd leeg te maken en energie te tanken. In de natuur zakt je bloeddruk en dalen je cortisolwaarden. Stress smelt er weg als sneeuw voor de zon, zodat je weer kunt focussen op wat belangrijk is. Zoek daarom zeker 1 keer (en liefst meer) per week de natuur op om helemaal te ontstressen.

INVESTEER IN JEZELF

Investeren in jezelf is een investering in levensgeluk. Het verandert je gedachten, brengt je nieuwe ideeën en helpt je oude gewoontes los te laten. Wanneer je leeft op jouw voorwaarden stel je je eigen normen en waarden voorop en dat is de enige weg naar echt geluk.

ZIE JE GELIEFDEN

Als er iets is wat goed voor je is, is het het zien van mensen die je lief hebben. Mensen waar je helemaal jezelf bij kan zijn en die je nemen zoals je bent. Welke drie geliefden moet jij dringend nog eens spreken?

Bel/stuur hen om te laten weten dat je aan hen denkt!



Visualize your highest self

Then start showing up as her

Visualiseren is het vertalen van je gedachten (zoals dromen of doelen) naar beeld. Het is een mentale truc waarmee je in je hoofd beelden creëert van een situatie die je wil bereiken of een persoon die je wil zijn. Visualiseer daarom hieronder je droomleven. Dit kan door te tekenen, schrijven of door beelden te plakken.

A smiling woman with brown hair, wearing a white button-down shirt and beige pants, is sitting on a light-colored couch. She is looking towards the camera with a warm smile. The background is a plain, light-colored wall.

REMINDER

Tijd met jezelf is goud waard! Je leert jezelf kennen en appreciëren. Plan daarom zeker wekelijks een momentje voor jezelf in!

OKE!

LET'S GO

5 Wat kan je maandelijks doen?

SLOW DOWN

Neem af en toe de tijd om het wat rustiger aan te doen. Een dagje helemaal niks doen en luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft. In de drukke wereld waarin we leven, is rust een van de kostbaarste dingen die je jezelf kan gunnen.



GA ÉCHTE CONNECTIES AAN

Als je je verbonden voelt met anderen, komt er oxytocine vrij. Dit hormoon, ook wel bekend als het gelukshormoon, stuurt vervolgens de aanmaak van serotonine aan. Dit stofje geeft je een goed gevoel. Oxytocine en serotonine kunnen stress tegengaan, gevoelens van angst verminderen en mogelijk zelfs de kans op depressie verminderen.

LEER IETS NIEUWS

Het gevoel hebben dat je groeit als mens, draagt bij aan je levensgeluk. Je leert jezelf en je talenten kennen én je krijgt meer zelfvertrouwen.

Welke nieuwe skill wil jij graag leren deze maand?

A lit candle in a white, textured holder on a wooden surface. The candle is lit, and the flame is visible. The background is a wooden surface with a natural grain pattern.

ZAS

**Wat zou je doen als je wist dat je
niet kon falen?**

Durf te veranderen als je niet tevreden bent over de huidige situatie. Zelfliefde is ook opkomen voor jezelf en je dromen.

LAAT NEGATIEVE EMOTIES LOS

Jezelf vastklampen aan bepaalde dingen in het leven is een gevaarlijke manier om jezelf te weerhouden van doelen en dromen. Probeer deze dus los te laten en je zal jezelf een vrijer mens voelen.

DURF VERDRIETIG ZIJN

We zijn allemaal mensen en verdriet hoort bij het leven. Gebeurt er iets vervelend in je leven? Dan is het normaal dat je hierdoor van slag van bent. Geef jezelf de ruimte om de pijn te ervaren. Wees niet té streng voor jezelf. Belangrijk is wel dat je niet in deze negatieve sfeer blijft hangen.

SOCIAL MEDIA FREE DAY

Hoe je het ook draait of keert, te veel tijd op sociale media is niet goed voor je zelfbeeld. Gun jezelf daarom eens een dagje zonder Facebook, Instagram... Je zal verrast zijn hoe goed je je achteraf zal voelen.



Durf jij all the way te gaan en een hele dag zonder gsm te doen?

Jij bent een fantastisch mens, en dat mag je weten. Zelfliefde is ook vooral opmerken hoe leuk, mooi, grappig... je bent. **Maak hieronder een lijstje met 10 dingen die jij waardeert aan jezelf.**

REFLECTEER

Eens om de zoveel tijd, is het goed om even te reflecteren of je leven. Wat gaat er goed, wat gaat er minder? Wat zou ik willen veranderen en hou zou ik dat precies doen? Stel jezelf vragen om erachter te komen hoe je jouw leven zou kunnen verbeteren.

RUIM JE HUIS OP

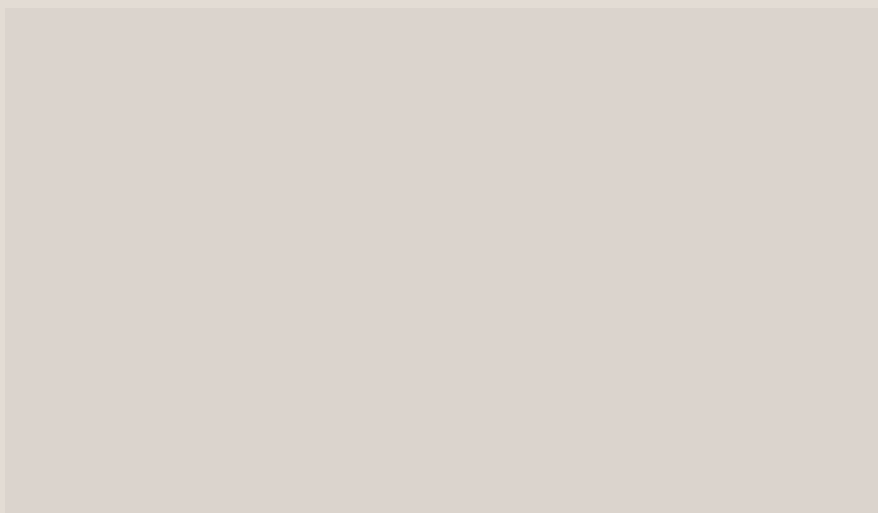
Een opgeruimd huis zorgt voor een opgeruimd hoofd. En wat is er leuker dan thuiskomen in een huis dat net is gepoetst? Organiseer daarom regelmatig een opruimdagje. Gooi dan alles weg wat je niet meer nodig hebt en poets het hele huis. Zo ben je weer helemaal klaar om er tegenaan te gaan.



GA OP DATE MET JEZELF

Als we verliefd zijn op iemand, gaan we met deze persoon op date. Waarom zouden we dat dan niet eens met onszelf doen? Even echt tijd maken om iets te doen dat je leuk vindt en om jezelf beter te leren kennen. Het kan even spannend zijn, maar het is het helemaal waard!

Hou ziet jouw ideale date met jezelf eruit?



MAKE-UP LOOS DAGJE

Van jezelf leren houden, dat houdt in dat je alle versies van jezelf graag ziet en accepteert. Ook de versie zonder make-up. Het is daarom goed voor je om eens een dagje zonder make-up door te brengen, gewoon de natuurlijke jij. Want ja die mag er zeker zijn!

SURROUND YOURSELF WITH POSITIVITY

Eindigen doen we met misschien wel één van de belangrijkste tips als het gaat om zelfliefde. Je omgeving heeft een enorme invloed op jou en hoe jij je voelt. Zit je in een positieve omgeving die je aanmoedigt om de beste versie van jezelf te zijn, top! Zit je echter in een iets minder positieve omgeving en heb je het gevoel dat je niet wordt gewaardeerd en dat je omgeving je net slechter laat voelen? Probeer hier dan afstand van te doen. **Jij bent de baas over jouw leven, dus laat je door niemand zeggen wat je moet doen.**

Selflove isn't selfish,
it's important!



Selflove Tracker

Gebruik deze tracker om te meten hoe het deze maand zat met zelfliefde. Elke keer dat je iets voor jezelf doet, mag je een hartje inkleuren. Zo zie je op het einde van de maand hoeveel liefde je jezelf hebt gegeven. Hieronder nog even kort welke dingen je allemaal kan doen:

Dagelijks

- Affirmaties
- Meditatie
- Complimenteer jezelf
- Wees dankbaar
- Eet gezond
- Drink water
- Slaap genoeg
- Lach
- Kijk in de spiegel
- Geef jezelf letterlijk liefde
- Stretch
- Negeer je innerlijke criticus
- Durf nee te zeggen
- Zeg 'ja'
- Speel je favoriete muziek
- Adem in - adem uit
- Vier persoonlijke overwinningen
- Journal
- Doe kleren aan waar jij je goed in voelt
- Draag zorg voor je lichaam en huid
- Ga naar buiten

Wekelijks

- Sport
- Me-time
- Beloon jezelf
- Spreek af met een geliefde
- Dance party
- Lang warm bad
- Spendeer tijd in de natuur
- Leer jezelf kennen
- Lees een boek/luister
- Plan je week vooruit
- Zet een goal voor jezelf
- Visualiseer je doelen - leeg blad
- Doe iets lief voor een ander
- Investeer in jezelf
- Maak een selfie

Maandelijks


- Dag zonder sociale media
- Opruimdag voor je huis
- Date met jezelf
- Dag zonder make-up
- Maak een lijst met 10 dingen
- Laat alle negativiteit los
- Leer iets nieuws
- Durf verdrietig te zijn
- Reflecteer op je leven
- Slow down
- Ga échte connecties aan
- Durf te veranderen
- Omgeef je met positiviteit

The form consists of 28 horizontal rows, each containing 7 heart-shaped icons. The first row is pre-filled with hearts, while the remaining 27 rows are empty, providing space for the user to mark their self-love activities throughout the month.



**Wil je meer weten over een Sense and Soul sessie,
meditatiecursus of heb je een andere vraag?
Let's connect! Neem vrijblijvend contact met me op via
onderstaande gegevens.**

Velodreef 67
2910 Essen - België
+32 473 39 00 01
senseandsoul@telenet.be

 [@sense_and_soul](https://www.instagram.com/sense_and_soul)

2AS