

GOED-VOOR-JEZELF-ZORG, DE ZES GEBIEDEN

INSPIRATIE EN TEKSTEN GEBRUIKT VAN ANNEMARIE PAOL, AANGEVULD DOOR DE MENSEN VAN EXODUS

GOED VOOR JEZELF ZORGEN

Vrijwel iedereen kent de bekende quote "*you can't pour from an empty cup*": je kunt niet goed voor een ander zorgen wanneer je niet eerst goed voor jezelf zorgt. Zelfzorg voorop!

Het is jou ook best duidelijk en toch blijft dit voor velen een eeuwige strijd. Je wéét dat zelfzorg belangrijk is. Maar ja, je wilt ook graag een goede partner, vriend(in), vader/moeder, broer/zus en professional zijn. Het is steeds zoeken naar evenwicht.

EEN KIJKJE VAN DICHTBIJ

Het mag duidelijk zijn dat wanneer je alleen focust op een leuk en goed persoon zijn voor een ander, je op een bepaald moment zult leeglopen, opbranden of uitblussen. Herken je dit: je hebt goed gegeten, voldoende geslapen, met regelmaat gesport. Toch voel je je niet top vitaal. Misschien heb je veel goed gedaan op een bepaald vlak van zelfzorg. En andere vlakken wat uit het zicht verloren. Want Zelfzorg speelt zich af op meerdere vlakken. Laten we inzoomen op de verschillende aspecten van Zelfzorg. Het omvat ten minste 6 gebieden:

1. sociale zelfzorg
2. emotionele zelfzorg
3. fysieke zelfzorg
4. praktische zelfzorg
5. spirituele zelfzorg
6. mentale zelfzorg

Met deze inspiratievellen kun je een beknopte persoonlijke checklist maken. Beknopt omdat elk zelfzorg vlak veel dieper en verder gaat. Heb je in kaart aan welke vlakken van Zelfzorg jij veel of weinig aandacht besteedt? Wat zou anders, meer of minder kunnen? Geniet onderweg van je zoektocht naar evenwicht!

Sociale zelfzorg:

Het is belangrijk tijd voor jezelf te hebben, dat weet je vast wel. Daarnaast is het net zo belangrijk om onder de mensen te zijn. Weer dat evenwicht. Hoe die verhouding ligt is totaal aan jou. De ene persoon heeft meer social-time of me-time nodig dan de ander. Het is ook aan jou om met die verhouding te schuiven. Dat mag ten alle tijden. Niet in elke fase van je leven ligt die verhouding hetzelfde. Zelfs niet elke maand of week of dag. Voorbeelden die vallen onder sociale zelfzorg zijn:

- een dierbare bellen om bij te praten
- een koffiedate opzetten met een vriend of vriendin
- een etentje organiseren
- lief en leed delen en vooral veel lachen met elkaar
- nieuwe mensen ontmoeten
- voldoende alleen zijn om op laden
- goed kiezen met wie je wilt omgaan
- om hulp vragen wanneer je die nodig hebt

Emotionele zelfzorg:

Jezelf té serieus nemen is voor niemand goed. Je gevoel bagatelliseren, weglachen of onder het mom van gezelligheid of drukte ontvluchten ook niet. Je gevoel is er niet voor niets, het zegt wat over je diepste behoeftes en verlangens. Hoe comfortabel ben jij met emoties als verdriet, angst, woede, schaamte, schuld? Je mag er donder op zeggen dat wanneer je ze geen uiting geeft of verwaarloost, ze op den duur als een snoeiharde boemerang bij je terugkomen. Wat kun je o.a. doen om dit te voorkomen?

- deel met tenminste één persoon wat er werkelijk bij je speelt
- train jezelf om je ware gevoel te observeren, begin met 60 seconden
- bouw 'journaling' in als een gewoonte: schrijf voor jezelf en vrijuit over je gevoelens, gedachten ervaringen etc. Bijvoorbeeld in de vorm van een 'B-boekje' waarin je met regelmaat noteert wat je nou precies voelt. Voel je je Boos, Bang, Bedroefd of Blij?
- wees je ervan bewust dat je je gevoelens niet bent, je hebt ze
- oefen met nee zeggen, respecteer je grenzen en leer ze steeds beter op tijd te herkennen

Fysieke zelfzorg:

Hier is de laatste tijd veel aandacht voor in de media.. Yoga, gezond eten, hardlopen, er is veel informatie over te vinden. Het kan een valkuil zijn te vluchten in gezond gedrag met als gevolg dat de andere vijf vlakken van Zelfzorg te weinig aandacht krijgen.

Hieronder nog wat voorbeelden van fysieke zelfzorg.

- haal een paar keer per dag een aantal maal diep adem en laat bij de laatste uitademing alle gedachten en spierspanning los. Gaan die schouders ook zo lekker van naar beneden
- speel je favoriete muziek, dans als een malle door je huis, of geniet in stilte, maak ruimte voor creatieve werkvormen waar je blij van wordt
- laat je vaker aanraken, initieer knuffels of seks, boek massages
- eet gezond en met regelmaat en aandacht,
- vraag jezelf af bij alles wat je eet of je je lichaam voedt of vult
- maak een wandeling
- neem een uitgebreide douche of zak weg in een warm bad
- zorg voor voldoende slaap
- bouw periodes van digitale detox in

Praktische zelfzorg:

Als je praktische leven rommelig is dan is het in je hoofd ook vaak een rommeltje. Niet handig voor je concentratie, humeur en als je het meeste genot uit je spaarzame vrije tijd wilt halen.

Time management hoort hier ook bij. Hoe beter je je tijd benut, hoe meer levensvreugde.

Een georganiseerd leven creëert meer innerlijke rust.

Wat je zoal kunt doen om praktisch beter voor jezelf te zorgen.

- spendeer elke dag 15 minuten aan opruimen en schoonmaken
- doe een keer per week groot boodschappen zodat je tussendoor alleen nog voor het verse naar de markt of supermarkt hoeft
- geef alles een vaste plek en bedenk opbergssystemen, bedenk überhaupt goeie systemen
- know your numbers, doe wekelijks een money check, inventariseer, budgeteer
- plan je agenda wat ruim dus met wat marge per afspraak, zo is er ruimte voor calamiteiten
- leer genieten van 'timesnacks': momenten van tijdverlies (door bijvoorbeeld laatkomers of haperende computers of systemen) die, zodra je ze omdenkt, onverwacht een momentje lege ruimte in je volle schema op kunnen leveren

Spirituele zelfzorg:

Zorg voor voldoende Soulfood in je leven. Schenk aandacht aan hoe jij het leven ziet en waarom je hier op aarde bent. Denk na over het groter geheel en hoe we allemaal met elkaar verbonden zijn. Hoe ervaar je gebeurtenissen en gebeuren ze met een reden? Het maakt het leven minder vlak en geeft diepgang en verrijking. Dingen vallen op hun plek en spiritualiteit verlicht je leven zonder dat je als een monnik verlicht hoeft te raken. Het hoeft niet ingewikkeld, dat is aan jou. Zoals alles.

- gun jezelf de rust en rijkdom van stilte, meditatie of mindfulness
- blij oefenen in dankbaarheid, alles wat je aandacht geeft groeit
- zorg voor momenten om naar de sterren te kijken en/of in een ander vuur te staren
- voor sommigen is gebed, chanting of uiten van dankbaarheid een fijne houvast
- blij onderzoeken: sta je achter de keuzes die je maakt, neem je de tijd om stil te staan, behandel je de ander zoals je zelf ook graag behandeld wilt worden, neem je de tijd voor jezelf en voor de ander?
- kijk naar de natuur en zoek de parallellen met hoe dingen in het leven zijn, de seizoenen, geboorte, ontwikkeling, de dood, we bewegen ons in levensfasen, net als de natuur
- ga voor jezelf na wat de wet van aantrekking voor je kan doen, bereid jij je voor als je een wens of een droom hebt, hoe beweeg jij naar doelen die je hebt, sta jij stil bij levensdoelen voor jouw toekomst?

Mentale zelfzorg:

Het brein is minstens zo belangrijk als ons lichaam of onze ziel. Leef uit je hart maar neem je hersenen mee las ik laatst. Lijkt me inderdaad wel zo handig. We zijn nergens zonder ons boerenverstand. 'Dat is toch logisch' hoor ik mijn dochter vaak zeggen. Het brein bestuurt ons uiteindelijk. Alleen met intuïtie zou het wel eens spaak kunnen lopen. Het is goed om inzicht te krijgen in hoe dat brein eigenlijk werkt. Het is goed om met zachte hand voor je brein te zorgen opdat het jou in goede conditie kan ondersteunen.

- lees (of luister) regelmatig boeken of artikelen die je interesseren, food for thought
- meten is weten zo test je of je op de goede weg zit of moet bijsturen
- kijk films of video's waar je aha momenten van krijgt
- leer steeds iets nieuws, iets groots of kleins dat maakt niet uit als je maar blijft leren
- bestudeer je gedachten en zie de verbanden met je handelingen
- geef je brein rust door prikkelingen te beperken of stoppen, stil zijn, alleen zijn, stop screentime
- Aai regelmatig een huisdier (mag ook die van een ander zijn) en verbind je ermee