

Ik neem geen tijd voor mezelf

Stap 1 Zeg bovenstaande zin hard op en voel wat dit met je doet. Geef hier nu een waarde aan tussen de 0 en de 10.

- 0 betekent: dit is helemaal niet waar
- 10 betekent: dit is helemaal waar.

Stap 2 Doe de vlinderknuffel en zeg tegelijkertijd de volgende zin 3x

- ondanks dat ik geen tijd voor mezelf neem, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Stap 3 Adem een keer diep in en uit

Stap 4 Klop met je rechterhand aan de zijkant van je linker duim en zeg de volgende zinnen.

- Ik neem te weinig tijd voor mezelf
- Ik heb het ook zo druk
- Hoe moet ik het allemaal inpassen
- Andere hebben me nodig
- Ik kan ze toch niet negeren
- Ik zou niet weten hoe ik tijd voor mezelf moet inplannen
- Ik heb het gewoon druk
- Op mijn werk hebben ze me nodig
- Thuis hebben ze me nodig
- Er blijft na een dag geen tijd meer over
- Ik weet dat ik het nodig heb, anders val ik niet af
- Ik wil het anders inplannen, maar ik weet niet hoe
- Ik voel me schuldig als ik tijd voor mezelf neem
- Ik vind het niet netjes om eerst voor mezelf te kiezen
- maar ik weet dat ik dit wel moet doen
- Als ik kies voor mezelf, blijven er andere dingen liggen
- Ik baal hier zo van

Stap 5 Adem een keer diep in en uit

Stap 6 **Klop met je linkerhand aan de zijkant van je rechter duim en zeg de volgende zinnen**

- Ik ben belangrijk
- Mijn gezondheid is belangrijk
- Ik kies ervoor om elke dag tijd voor mezelf vrij te maken
- Ik kies ervoor om niet langer te geloven dat anderen belangrijker zijn dan ik
- Zij zijn net zo belangrijk als ik
- Ik kies ervoor om mezelf net zo belangrijk te vinden als die anderen
- Wanneer ik goed voor mezelf zorg mentaal en lichamelijk, ben ik beter in staat om voor anderen te zorgen.
- Ik kies ervoor om net zo goed voor mezelf te zorgen als voor anderen, want dat ben ik waard
- Mijn lichaam is dit waard
- Als ik niet goed voor mezelf zorg, wie doet het dan
- Er is er maar 1 die het beste voor mij kan zorgen en dat ben ik
- Ik kies ervoor om me goed te voelen, wanneer ik tijd voor mezelf neem
- Tijd voor mezelf nemen is zorgen voor mijn lichaam en geest
- Dat verdien ik
- Ik voel me goed en gelukkig

Stap 7 **Adem een keer diep in en uit**

Stap 8 **Geef het gevoel weer een cijfer**

Ga nu een vergelijking maken van het eerste cijfer.

- Is er niks veranderd, start opnieuw bij stap 2.
- Merk je dat het cijfer lager is, maar nog niet waar je het cijfer hebben wilt, start opnieuw bij stap 2 met misschien wel andere zinnen, die ondertussen bij je zijn opgekomen
- Is het cijfer laag genoeg of op een 0, dan zit de oefening erop