

# Instant self-love potje

## Wat is self-love oftewel zelfliefde?

Heel kort gezegd: van jezelf houden en jezelf waarderen. Als jij jezelf niet als prioriteit ziet, zul je sneller dingen doen die anderen van je verlangen. Dan ben je sneller geneigd om anderen te pleasen. En nog erger, dan zul je op den duur uitgeput raken omdat je energie geeft aan de wereld, maar geen energie teruggeeft aan je lichaam en ziel. Net als een batterij is het belangrijk om jezelf op te laden. Ook in hectische tijden moet je hier tijd voor maken voor jezelf, want als jij niet zorgt voor jezelf, wie doet dit dan wel? Hecht waarde aan jezelf en laat dit ook aan jezelf zien! Je zult merken dat je meer energie krijgt.

## Maar ik heb geen tijd...

Tijd heb je of tijd moet je maken? Ik vind het tweede! Smoesjes over kinderen kun je maar beter achterwege laten. Wees maar lekker een loedermoeder en zet je kind een uurtje achter de Tv of tablet. En duurt een opdracht langer dan een half uur? Dan probeer je dit zoveel mogelijk onder schooltijd te doen of als je partner thuis is (desnoods drop je je kids een uurtje bij een vertrouwd persoon). Je staat klaar voor je gezin, dus je staat vanaf nu ook klaar voor jezelf.

## Hoe werkt het Instant Self-love potje?

1. Print de onderstaande briefjes uit en vouw ze dubbel. Stop ze in een glazen potje. Minimaal twee keer per week haal je er een briefje uit en voer je de opdracht uit.
2. Zodra je een opdracht uit het potje hebt gehaald, is het de bedoeling dat je je 100% inzet voor dat specifieke moment. Op die manier leer je genieten van het moment. Ga dus geen andere dingen ernaast doen: *live and love the moment*.
3. De opdrachten voer je binnen drie dagen uit. Zo heb je tijd om evt. benodigde spullen te kopen. Wees gerust, het gaat niet om grote bedragen.
4. Op de lege briefjes kun je *custom made* briefjes opschrijven
5. Je doet niet alleen briefjes in het potje maar ook al het wisselgeld dat je terug krijgt uit een winkel. Hiermee ga je voortaan jezelf verwennen! Heb je nooit wisselgeld? Dan investeer je eenmalig in jezelf en pin je briefpapier en bewaar dit in het potje (voor jezelf!)

# De opdrachten

Bel een vriendin of kennis die je lang niet hebt gesproken	Disconnect: Zet je social media uit voor 6 uur
Koop een lekker toetje voor jezelf	Neem een hete/koude douche
Doe een maskertje op of verzorg een ander onderdeel van je lichaam	Ga buiten op een bankje zitten en observeer de wereld
Schrijf een kaartje en verstuur deze naar iemand	Koop een ijsje of drankje voor jezelf
Koop een bosje bloemen of een plantje voor jezelf	Dans op een liedje
Lak je nagels	Kijk in de spiegel en geef jezelf een compliment!
Bekijk een oud fotoalbum	Trek gekke bekken voor de spiegel
Ga een uurtje liggen op de bank. Laat het huishouden staan!	Print een kleurplaat uit en kleur deze in

Doneer iets: een kledingstuk, geld of een product dat nog in goede staat is	Bid (extra) of mediteer voor een kwartier
Eet héél langzaam een chocoladereep op. Geniet van de smaak!	Zeg “nee” tegen iets wat je niet wil doen
Tover een glimlach op je gezicht. En probeer dit de hele dag vol te houden	Bak iets lekkers (mag met behulp van een pakje)
Ga vroeg naar bed. Kan je niet slapen? Hou je ogen toch gesloten en focus op je ademhaling (adem door je buik)	Schrijf 5 dingen op waar je trots op bent. Plak dit in je agenda of telefoonhoes
Doneer iets: een kledingstuk, geld of een product dat nog in goede staat is	Bid (extra) of mediteer voor een kwartier
Lees een half uur: Een boek of een tijdschrift	Doe een half uurtje letterlijk niets! Sluit je ogen <small>(zet voor de zekerheid wel je wekker)</small>