

Nieuwsflits

JUNI
2024

zelfzorgAcademie



Dit Lieve Lijf

PAGINA 2-3

HERKENNEN VAN JOUW VROEGE
STRESSSIGNALEN

PAGINA 4

16 BELANGRIJKE ZELFZORG TIPS

PAGINA 5

HET DANKBAARHEIDSSTEENTJE

PAGINA 6

4 ZELFZORGRUTES
MET 33% KORTING

PAGINA 7

ZELFZORGMAGAZINE DIT LIEVE
LIJF

Herkennen van jouw vroege stresssignalen



Waar merk jij de stress het eerst?

Je lichaam alarmeert bij gevaar, vaak met subtiele signalen.

- Heb jij specifieke lichamelijke graadmeters die je heel snel feedback geven? Wanneer en hoe dienen deze graadmeters zich aan?
- Welke betekenis hebben ze voor jou? Laat de betekenis tot je doordringen. Hoe maak je gebruik van je lichamelijke graadmeters? Volg je de betekenis?
- Wat is het effect op jou als je dat wel doet en als je dat niet doet?

Op je werk en thuis maak je dagelijks veel mee.

Je hebt te maken met zieke mensen, bange mensen, onrustige mensen en hun families, ongeduldige, boze, drukbezette of vermoeide collega's. Soms voel je je misschien ook wel machteloos, of heb je het gevoel dat je tekortschiet. Je het verdriet van mensen aantrekken hoeft niet belastend te zijn. Ik zie het als medemenselijkheid. Wat wel belangrijk is, is dat je innerlijke wereld zich gehoord voelt, bij belangrijke situaties op je werk. Gebruik daarbij je lichaam als waardevol gereedschap om jezelf te leren kennen en ook om goed voor jezelf te zorgen.

Hoe ervaar je bijv. stress in je lijf?

Is dat hoofdpijn, vermoeidheid, geprikkeld, emotioneel, gespannen nek/schouders, knarsetanden? Krijg je een knoop in je maag, een brok in je keel, draag je een last op je schouders? *Hoe werkt jouw lijf, wat geeft je lichaam aan als je lekker in je vel zit en als je niet lekker in je vel zit?*

Lichamelijk:

Je voelt je vaker moe Je slaapt slechter Je hebt regelmatig spierpijn, hoofdpijn, rugpijn Je hebt last van duizeligheid Je hebt maagpijn, een slechte spijsvertering Je hebt minder weerstand en daardoor vaker last van verkoudheid en griep Je hebt hartkloppingen, een hogere bloeddruk en verhoogd cholesterol Je zweet en trilt meer In een later stadium: zelfs lichamelijke walgingsreacties op het werk.

Psychisch:

Je komt moeilijker tot rust Je voelt je opgejaagd Je bent prikkelbaar, snel geïrriteerd, hebt een kort lontje Je hebt sombere buien, huilbuien en je piekert Je voelt je angstig Je raakt sneller emotioneel Je kan niet meer echt genieten, je voelt je lusteloos en futloos Je kan slechter beslissingen nemen Je vergeet steeds meer en kunt je slechter concentreren Je voelt je onzeker en hebt minder zelfvertrouwen Je hebt schuldgevoelens.

Gedrag:

Je presteert minder en maakt meer fouten Je hebt sneller irritaties en snauwt op mensen Je rookt steeds meer en gebruikt veel alcohol, koffie of drugs Je eet te veel of juist te weinig Je neemt geen tijd meer voor koken en/of eten, en kiest steeds vaker voor makkelijke kant-en-klaar junkfood Je gebruikt steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen Je gaat steeds meer je sociale contacten uit de weg.

Gedachten:

Je hebt angstgedachten: 'het komt nooit meer goed', 'ik ga instorten' of 'ik kan het niet meer aan' Je hebt negatieve gedachten: 'ik ben een nietsnut', 'ik ben niets waard' of 'niemand mag mij' Je hebt agressieve gedachten: 'ik haat ze' of 'ze kunnen barsten' of 'ze moeten allemaal oprotten' Je hebt zelfopofferingsgedachten: 'ik zal het wel weer doen'.

Energetisch:

Overgevoelig voor allerlei prikkels Je kunt je niet meer kunnen ontspannen Extreme vermoeidheid vooral na lichamelijke en/of geestelijke inspanning Oefen de komende weken eens met bewustzijn op die seintjes te letten - en neem ze ter harte. Schrijf elke dag eventjes je ervaringen op en evalueer na iedere week wat het serieus nemen van zulke signalen jou brengt.



16 Belangrijke Zelfzorg Tips

1. Doe aan lichaamsbeweging en waardeer je gezondheid.
2. Bezoek een museum en waardeer kunst.
3. Geniet van muziek.
4. Verras iemand met een cadeau.
5. Maak een dankbaarheidsmand voor iemand anders.
6. Wees dankbaar voor je ademhaling.
7. Waardeer de seizoenen.
8. Breng tijd door met huisdieren.
9. Beoefen zelfliefde.
10. Zeg dank je wel tegen jezelf.
11. Geef je tijd aan anderen.
12. Waardeer de diversiteit van mensen.
13. Lees inspirerende citaten over dankbaarheid.
14. Leer van kinderen.
15. Waardeer je zintuigen.
16. Maak een dankbaarheidssteen.



De helende kracht van dankbaarheid

1. Schrijf een brief aan jezelf waarin je jezelf bedankt voor je inzet en doorzettingsvermogen.
2. Besteed tijd met je huisdier(en) en voel dankbaarheid voor hun liefde en gezelschap.
3. Wees dankbaar voor je gezondheid door regelmatig te bewegen en goed voor jezelf te zorgen.
4. Praat met een vriend en deel waar je dankbaar voor bent in jullie vriendschap.
5. Maak een dankbaarheidsaltaar met foto's en objecten die je herinneren aan positieve ervaringen.
6. Schrijf een gedicht of lied waarin je je dankbaarheid uitdrukt.
7. Neem elke dag een moment om stil te staan bij iets waar je dankbaar voor bent.
8. Houd een dankbaarheidspot bij waarin je briefjes stopt met dingen waar je dankbaar voor bent.
9. Breng tijd door met familie en voel dankbaarheid voor de band die je met hen hebt.
10. Bedank een leraar of mentor die een verschil heeft gemaakt in je leven.
11. Neem de tijd om je dankbaarheid te uiten voor kleine alledaagse geneugten, zoals een kopje koffie of een mooie zonsopgang.
12. Schenk iets aan iemand anders en voel dankbaarheid voor de mogelijkheid om te geven.
13. Bedank jezelf voor iets waar je trots op bent en voel dankbaarheid voor je eigen capaciteiten.

[PODCAST: ONTDEK DE
KRACHT VAN
DANKBAARHEID](#)

Het DankbaarheidsSteentje

Ook wel bekend als een "gratitude rock" is een klein, tastbaar voorwerp, meestal een steentje, dat gebruikt wordt als een herinnering om dankbaar te zijn. Het idee achter dit concept is eenvoudig, maar krachtig. Hier is hoe het werkt:

1. Kies een steentje: Zoek een klein steentje of een ander voorwerp dat voor jou betekenis heeft. Het moet comfortabel in je zak of tas passen.

2. Intentie zetten: Neem een moment om het steentje in je hand te houden en denk aan iets waar je die dag dankbaar voor bent. Dit kan iets groots zijn of iets kleins dat je vreugde bracht.

3. Draag het bij Je: Bewaar het dankbaarheidssteentje in je zak, tas of op een zichtbare plek (zoals je bureau of nachtkastje).

4. Dagelijkse herinnering: Elke keer als je het steentje aanraakt of ziet, laat het een herinnering zijn om even stil te staan bij iets waar je dankbaar voor bent. Het helpt je om gedurende de dag momenten van dankbaarheid te herkennen.

5. Einde van de dag: Wanneer je 's avonds je zakken leegt of je klaarmaakt voor bed, laat het steentje dan een herinnering zijn om terug te denken aan de mooie, dankbare momenten van je dag.

Het dankbaarheidssteentje is zo een krachtig hulpmiddel omdat het een tastbare herinnering is in onze vaak drukke en hectische levens om even stil te staan en dankbaar te zijn voor het moment. Het helpt bij het cultiveren van een houding van dankbaarheid, wat op zijn beurt kan bijdragen aan een gelukkiger en meer vervuld leven.



De 4 zelfzorg routes van Dit Lieve Lijf

Selfcare is echt Healthcare!

4 Zelfzorg Routes

- Ik geloof dat als je diepe compassie en verwondering en dankbaarheid beleeft voor je lichaam, dat je dan heel bewust en easy andere levenskeuzes gaat maken. Authentiekere keuzes. En dat je leven daardoor meer relaxed en vervullend wordt.
- Ik geloof dat het enorm belangrijk is dat de zelfzorgactiviteiten echt bij jou passen, bij wie je bent en bij je eigen leven en levensvisie.
- Ik geloof ook dat je daarbij lichaam, ziel en geest dient te betrekken. Die 3 aspecten van jou moeten effectief samenwerken, wil zelfzorg echt gaan beklijven.

Omdat we allemaal verschillend zijn en omdat zelfzorg echt bij JÓU moet passen, bij wie jij bent, bij je leven, bij je leefstijl en levensvisie zijn er in het zelfzorgprogramma Dit Lieve Lijf vier routes die je kunt volgen:

1. Jouw Complete ZelfzorgReis

Dit is de meest complete zelfzorgroute die we bieden. Diepgaand & duurzaam. Voor de echte diepganger die committed is en discipline heeft. Met 17 modules ga jij in 17 weken naar een blijvende verandering in zelfzorg, zelfwaardering, werkplezier en balans tussen werk en privé. Deze complete reis vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht. Je maakt een mindshift waar je collega's u tegen zeggen. [Klik hier voor de link.](#)

2. Zelfzorg voor Werk & Privé

Deze route is voor de zorgprofessional die begrijpt dat blijvende zelfzorg met goede zelfkennis begint. Met 10 modules maak jij de boeiendste reis die we kunnen maken: de reis naar binnen. Zin in jezelf echt te ontdekken? Zet nu de stap naar slimme zelfzorgroutines een slimmere balans tussen werk en privé. [Klik hier voor de link.](#)

3. Zelfzorg voor Lichaam, Ziel & Geest

Deze route is voor de nieuwsgierige man/vrouw die begrijpt dat lichaam en geest samenwerken, en dat je balans bereikt als je alle aspecten van je lieve lijf en leven meeneemt. Met deze 8 modules kies je voor een holistische dive in jouw zelfzorg op fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, sociaal, energetisch, en persoonlijk niveau. Toe aan die brede transformatie? Dan is deze voor jou! [Klik hier voor de link.](#)

4. Zelfzorg voor Hoofd & Hart

Deze route is als je houdt van to the point, kort en krachtig, overzichtelijk en compact, zowel qua tijd, inzet en diepgang. Baal je ervan dat je vaker moe bent, of een korter lontje hebt? Dan is deze route je op 't lijf geschreven. [Klik hier voor de link.](#)

Zet je gaafste stap
ooit en klik eventjes
[hier!](#)

In juli en augustus
33% korting!
Betaling in termijnen
mogelijk

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Je hebt een prachtig ZorgHart. Staat klaar voor anderen, bent zorgzaam, hartelijk en hebt een luisterend oor. Maar wie heeft een luisterend oor voor jou?

Je ontdekt in het magazine Dit Lieve Lijf hoe je jouw ZorgHart kloppend houdt. En je energie op niveau.

Met dit mooie fysieke en interactieve Magazine

- Heb je weer oog voor de balans tussen werk en privé, zodat je eindelijk kunt ontspannen, en daardoor weer echt contact hebt met de mensen om je heen.
- Ga je supergezonde keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein, zodat je je sterk en zelfverzekerd voelt, in welke stresssituatie dan ook
- Blijf je veel beter in balans, zodat je niet langer leegloopt in lastige situaties omdat je je eigen energie altijd weer kunt aanvullen

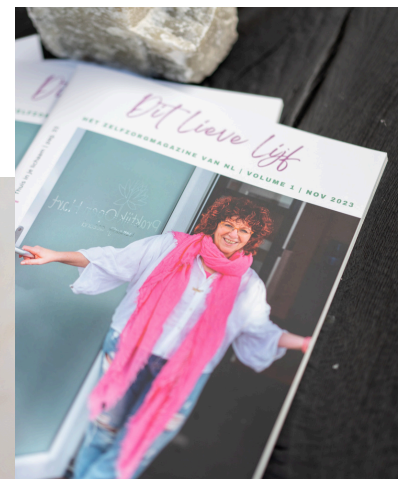
Ik krijg zulke mooie, ontroerende reacties op dit magazine.

Nieuwsgierig? Voor € 8, - is hij voor jou! App of mail me: magazine@ditlievelijf.nl

Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

Dit Lieve Lijf
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl
www.ditlievelijf.nl



NIEUWE WEBSITE!

Ik ben superblij: de website www.ditlievelijf.nl is klaar! Neem je gelijk even een kijkje en laat me weten wat je ervan vindt? Ik vertel er alles over de diverse zelfzorgroutes zodat je een weloverwogen keuze kunt maken. En er is tevens een heel interessante pagina voor werkgevers, dus geef het ook gerust door aan je P&O/HRM-afdeling. Er zijn al diverse werkgevers die het programma aan hun medewerkers hebben vergoed. Samen jouw werkplezier en gezondheid beter maken, met effectieve zelfzorg!