



zelfzorgAcademie

Dit Lieve Lijf

PAGINA 2

WAT IS ZELFZORG?

PAGINA 3

HEY HARDWERKENDE TOPPER

PAGINA 7

ZELFZORG IN DE ZORG

PAGINA 9

ZELFZORG IS OOK ZELFCOMPASSIE

PAGINA 11

PSYCHISCHE KLACHTEN NEMEN TOE

PAGINA 12

GRAAG JE AANDACHT VOOR IETS
TOFS!

Wat is zelfzorg?

Zelfzorg gaat verder dan even naar de kapper of de schoonheidsspecialiste. Het gaat om zelfzorg voor welzijn op fysiek, emotioneel, mentaal, privé, werk, sociaal, persoonlijk, energetisch, spiritueel/zingeving en thuis niveau.

Zelfzorg is jezelf momenten gunnen dat je door de gang danst, en zin hebt in je leven, in je dag. Zelfzorg is het vermogen om je lekker te voelen over jezelf, en het leven, ook al stormt het in en om je heen.

Zelfzorg vergroot je draagkracht, je weerbaarheid, je prestaties, je productiviteit, en je veerkracht.

Ik geloof dat als er meer aandacht is voor zelfzorg, we gezonder en bewuster en positiever, rustiger en liefdevoller op deze aardbol rond gaan lopen. Dat we dan andere keuzes en betere keuzes gaan maken, voor onszelf, ons leven, en onze aarde. Want zelfzorg is een prachtige manier om jezelf te omringen met liefdevolle aandacht en zorg. Het gaat erom dat je lichaam, geest en ziel op een diep niveau ondersteunt en voedt. Zelfzorg begint met het afstemmen op je innerlijke zelf en luisteren naar wat je nodig hebt op dit moment. Het kan zo simpel zijn als een wandeling in de natuur maken, een heerlijk bad nemen, mediteren of jezelf omringen met positieve affirmaties en gedachten.

- Echte zelfzorg gaat over het creëren van een liefdevolle relatie met jezelf en het omarmen van al je aspecten - zowel de mooie als de uitdagende.
- Echte zelfzorg gaat over het vergeven van eventuele fouten, en jezelf blijven ontwikkelen als mens, met moed, zachtheid en commitment.
- Echte zelfzorg gaat over betere en authentiekere keuzes maken, voor je lieve lijf, je mooie hart en je briljante brein.



Hey hardwerkende topper!

- Voel je je uitgeput?
- Verlang je naar meer balans in je drukke leven?
- Sta je altijd klaar voor anderen en kom je er zelf wat bekaaid af?

Dan zit je hier goed.



Wat is Dit Lieve Lijf?

"Dit Lieve Lijf" is niet zomaar een online zelfzorgprogramma; het is een beweging. Een beweging die zegt: "Selfcare is Healthcare."

Waarom Dit Lieve Lijf?

We weten allemaal dat de zorgsector, het onderwijs, het bedrijfsleven stressvol kunnen zijn. Maar wat als ik je vertel dat een beetje liefde voor jezelf niet alleen je eigen leven verbetert, maar ook je professionele leven en de zorg, het onderwijs, jouw bedrijf als geheel?

Wat zit er in het programma?

Met 17 modules, 323 pagina's, 70 audio's en 70 video's zit er veel diepgang in de lessen. Theorie en praktijk wisselen elkaar af.

- **Mindfulness:** Leer in het nu te leven en de kleine dingen te waarderen.
- **Easy Tools:** Simpele maar effectieve tips en oefeningen om je energieniveau hoog te houden en je stress te verlagen en je lichaam in balans te houden.
- **Emotionele Intelligentie:** Leer je emoties begrijpen en gebruiken in je voordeel.

Speciale Actie!

Early Bird Korting: met code **Joehoe!** ontvang je 33% korting!

Geef jezelf die kleine kick in the beautiful butt en meld je aan voor "Dit Lieve Lijf"
Klik hier voor meer informatie: www.openhart.nl/ditlievelijf

Betaling ineens = normaal € 573,- **NU € 383,91**
Begin hier je zelfzorg avontuur. Klik hier of kopieer deze link:
<https://zelfzorgacademieditlievelijf.nl/purchase/order-id/9c613ba174>

Liever betaling in termijnen? Dat kan! 7x € 88,- **NU 7x € 58,96**
Klik/kopieer even deze link: <https://zelfzorgacademieditlievelijf.nl/purchase/order-id/a8f009>

Vul **Joehoe!** in bij 't afrekenen en de korting wordt vanzelf verrekend.

Selfcare is Healthcare,
Tot snel!,
Petra



Dit zeggen de deelnemers



TESTIMONIAL

Ik heb echt geleerd hoe ik voor mezelf kan zorgen op momenten dat het lastig is, thuis of op het werk. Daar ben ik heel dankbaar voor. Ik neem nu meer tijd voor mezelf en heb wat meer 'schijt' aan wat anderen van me vinden. Ik durf nu nog krachtiger voor mezelf te gaan staan. Dat voelt zoveel vrijer!

Sharon, psycholoog

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

Ik ben altijd gericht geweest op het zorgen voor anderen en heb mijn eigen behoeften vaak genegeerd. Het 'Dit Lieve Lijf'-programma heeft mijn ogen geopend voor het belang van zelfzorg. Nu neem ik regelmatig tijd voor mezelf, en ik merk dat ik gelukkiger ben en meer energie heb voor mijn werk en mijn familie

Marc, manueel therapeut

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

Door dit hele programma ben ik steeds meer gaan ontdekken waar mijn hart blij van wordt, en ik durf daar ook veel meer voor gaan staan nu. Ik maak veel bewustere en gezondere keuzes over mijn agenda, mijn voeding, mijn ontspanning, mijn beweging, mijn vrije tijd, en mijn dagindeling op het werk. Ik vlieg daardoor minder van hot naar her, en heb veel meer energie.

Iris, ambulante begeleider

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

Ik merk dat ik nu veel meer mijn waardering uitspreek tegenover mijn partner, mijn kinderen, mijn vrienden. Ik vertel ze nu vaker wat ik zo fijn aan hen en aan ons contact vind. Waarom ze belangrijk voor me zijn. Dat brengt zoveel meer verdieping in mijn leven.

Karen, massagetherapeut

www.ditlievelijf.nl

Dit zeggen de deelnemers



TESTIMONIAL

Op het werk was ik de laatste tijd wat ongedurig, wil ik blijven of wil ik wat anders. Door dit programma begreep ik dat mijn team, met de artsen en collega's eigenlijk een topteam is, we hebben korte lijntjes, we kunnen samen lachen en huilen, en ik voelde: ik blijf hier gewoon, hier voel ik me thuis, hier word ik gelukkig van.

Gerda, medisch secretaresse

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

De kleine momentjes van zelfzorg door de dag heen, ook tijdens de werkdag, vond ik zo heerlijk inspirerend. Even een vriendelijke aanraking, of mijn oren masseren, of luisteren naar binaural beats, mijn ogen sluiten, de aandacht op mezelf na een lastig gesprek, even een ademhalingsoefening doen. Echt heel waardevol.

Janna, therapeut jeugdborg

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

Ik merk dat ik zin heb om de stof vaker terug te lezen en bepaalde oefeningen te herhalen. Dat brengt nog meer verdieping. Die dagelijkse kleine opdrachttjes in Voxer, dat vond ik echt heel prettig. Dat was altijd een mooie start of afronding van mijn dag.

Bianca, leerkracht basisonderwijs

www.ditlievelijf.nl



TESTIMONIAL

Als zorgprofessional ben ik gewend om me altijd op anderen te concentreren. Het 'Dit Lieve Lijf' programma heeft me doen inzien dat ik ook tijd en energie aan mezelf moet besteden om effectief te kunnen zijn in mijn werk. De strategieën en technieken die ik heb geleerd, zijn onmisbaar geworden in mijn dagelijkse routine.

Anna, zorgcoördinator

www.ditlievelijf.nl

Zelfzorg in de zorg

In de jaren '50 van de vorige eeuw begonnen verpleegkundigen en artsen met het gebruik van de term "zelfzorg" om patiënten aan te moedigen meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen gezondheid.

Vooraf in een zorgend beroep is het van groot belang dat je tijd en aandacht besteedt aan zelfzorg, niet alleen voor je fysieke en mentale gezondheid, maar ook voor je emotionele welzijn. Het werk in de zorgsector kan namelijk een diepgaande impact jou als zorgprofessional. Het maakt je gevoeliger voor stress/burn-out/uitval.

Met een goede zelfzorg leer je jezelf beter kennen en kun je je innerlijke balans beter bewaren. Het helpt je bij stressvermindering en voorkomt dat je uitgeput raakt. Met meditatie, ontspanningstechnieken of je concentreren op je ademhaling vergroot je je bewustzijn en leef je meer in het nu. Zo blijf je veerkrachtiger en positiever. Het maakt ook dat je je op een dieper niveau kunt verbinden met je patiënten en collega's én het kan bijdragen aan meer werkgeluk: meer zingeving, meer vervulling.

Oog voor zelfzorg heeft nog een mooi resultaat. Je gaat daardoor ook oog hebben voor een meer holistische kijk op mensen. De aandacht gaat naar de fysieke symptomen van patiënten en tegelijk ook naar hun emotionele en mentale behoeften. Zo kun je als zorgprofessional van grote betekenis zijn in het proces van je patiënten; je kunt ze diepgaander ondersteunen en zo echt een bijdrage leveren aan hun algehele welzijn.



Wist je dat zelfzorg je draagkracht, je weerbaarheid en je productiviteit vergroot?

Daarom raad ik je aan om zelfzorg dagelijks aandacht te geven.

Waar ik benieuwd naar ben: welk cijfer geef jij je eigen zelfzorg? Hoeveel % zet jij je in voor jou? Denk niet al te lang na over je antwoord, gewoon het eerste wat in je opkomt. Noteer dit cijfer in je mooie Zelfzorg Journal met de datum van vandaag erbij.

Laat zelfzorg een integraal onderdeel zijn van je dagelijks leven. Wees bewust van wat je lichaam, geest en ziel nodig hebben en creëer ruimte om hieraan tegemoet te komen. En tegelijk kun je zo kun je de zorg beter maken.

Neem contact met mij op of kijk op: www.openhart.nl/ditlievelijf/

Ontdek hoe
'Dit Lieve Lijf'
jouw leven én de zorg
kan transformeren.



Zelfzorg is ook Zelfcompassie



1. Je lichaam verzachten

Met massage, voeding, bad, rusten, slaap, sauna, bewegen, yoga, het koesteren en voeden van je zintuigen. Hoe kun jij je lichaam verzachten? Waar voel je nu nog verharding. Waar voel je nu al verzachting. Wat betekent zacht voor jou? Ken je zachtheid naar jezelf toe? Tip: omring je zelf eens een avond met zachte stoffen, zachte tinten, zacht licht. Laat jij je wel eens masseren? Neem je een bad, een sauna, zit je op yoga? Hoe zou je je zintuigen kunnen voeden?

2. Je emoties omarmen

Vriendschap met ze sluiten, ze waarderen als een welkome gast, ze op waarde eren, ze ruimte geven, ze troosten zoals je een kind troost. Hoe gaat het met jou emotionele leven? Ben je ermee op je gemak? Mogen ze er zijn, de mooie en de minder fraaie? Wat doe je als je je blij, happy, dankbaar, boos, gefrustreerd, geïrriteerd, verdrietig voelt? Mogen anderen dit van je weten? Welke band heb jij met je eigen emotionele leven? Geef je emoties eens een kleur. En maak je eigen emotiewaaier.



3. Je gedachten accepteren

Ze mogen er zijn, mogen komen, mogen gaan, ze zijn als belangrijke leraren en richtingaanwijzers op je pad waardoor je mag groeien, corrigeren, beseffen, en jezelf mag ontwikkelen. Hoe is het in je hoofd? Wie of wat wonen daar allemaal? Wist je dat we voornamelijk negatieve gedachten hebben, elke dag weer? Wat doet dit met je? Ben je op je gemak met je eigen gedachtenwereld?



4. Je relaties: intimiteit toelaten

Respectvol delen, samen zijn, samen genieten, samen worstelen, samen liefde en leven delen. Met wie deel jij je zielerorselen? Wie kent jou door en door? Met wie kun je lachen, huilen, lekker sporten of ontspannen? Met wie ga je heerlijk uit, uit eten, dagjes op stap? Hoe is de relatie met je partner? Vrienden, familie, ouders, collega's, jezelf? Krijg je respect en waardering? Geef je respect en waardering?



5. Zingeving/Spiritualiteit laten openbloeien

Toegewijd aan zelf overstijgende waarden (luisteren naar je hart, welzijn bevorderen in de wereld). Voel je je verbonden met iets dat groter is dan jij? Is dat de bijv. de natuur, of God, het universum? Geloof je dat gebeurtenissen de bedoeling kunnen zijn? Geloof je in het lot of in toeval? Hoe kun je met jouw levensverhaal, je wond, je pijn, je verlangen een bijdrage leveren aan je omgeving of de wereld? Als je hart het voor het zeggen had, wat zou je dan doen, hoe zou je spreken, hoe zou je leven eruit zien?

Deze 5 punten zijn vrouwelijke waarden die in deze wereld enorm belangrijk zijn, die ertoe doen, vooral in de wereld van nu, waar er zoveel speelt en stormt en zichtbaar wordt en langzaam afbreekt.

Als je denkt aan zelfzorg, wat betekent het dan nu op dit moment voor jou? Op welke vlakken zou je beter voor jezelf willen zorgen? Is dat op het werk, thuis, in relaties, of misschien wel persoonlijk niveau? Is dat op het gebied van leefstijl, ontspanning, voeding, beweging, slaap?



ELK DETAIL, ELKE
MARKERING,
DRAAGT BIJ AAN
WIE WE ZIJN

Psychische klachten nemen toe

Wist je dat 1 op de 4 Nederlanders kampt met psychische klachten zoals angst, paniek, depressie, of psychoses t.g.v. middelenmisbruik? (onderzoek trimbos instituut 2022). En dat ruim 20% van de Nederlandse zorgverleners onder de 35 jaar burn-out of burn-out verschijnselen heeft? Dit kwam uit de QuickScan bezieling uit 2019, in opdracht van de Vereniging van Arts en Auto. Er werden vragen gesteld over werkdruk, toekomstperspectief, emotionele belasting, stress en bezieling en bevoegenheid. De resultaten waren schokkend. 20% geeft aan dat de balans tussen werk en privé niet goed gaat. Meer dan de helft heeft weleens overwogen om te stoppen.



Slechts 30% wil doorwerken tot het pensioen. Uit dit onderzoek blijkt echter ook dat zorgprofessionals bovenmatig scoren op bevoegenheid, meer dan de gemiddelde Nederlander. Dan gaat het om werkplezier, het gevoel dat je bijdraagt, het contact met mensen die lijden of pijn hebben.

Het gaat om de balans;

- * Tussen werk en privé
- * Tussen belasting en belastbaarheid
- * Tussen zorg voor anderen en zorg voor jezelf

Hoe blijf je in balans, wat er ook op je afkomt gedurende de dag?

In de eerste plaats door goede zelfkennis en een goede zelfzorg. In de tweede plaats door regelmatig stil te staan bij het belang van ontspanning, rust, goede voeding, gezonde slaap, lekker lachen en de buitenlucht. Geef voor jezelf eens antwoord op de volgende vragen en laat me weten wat je hebt opgeschreven. Ik ben oprecht benieuwd naar jouw verhaal.

Wat is voor jou een goede balans?

Wat heb jij nodig om de balans te verbeteren en te behouden?

Waar zou je meer oog voor mogen hebben?

Graag je aandacht voor iets tofs!



ZelfzorgMagazine Dit Lieve Lijf

Hét zelfzorgmagazine van Nederland is bijna klaar, het heet Dit Lieve Lijf en ik geef hem in eigen beheer uit. Het is écht prachtig geworden: een 60 pagina dik magazine, schitterend opgemaakt met mooie en inspirerende verhalen over zelfzorg, bomvol toffe zelfzorgtips, met linkjes naar audio's en video's en écht heel veel interessante onderwerpen en fijne oefeningen. Wil je als een van de eersten een exemplaar ontvangen? Losse nummers zijn € 8,- Een jaarabonnement van 4 nummers € 28,-. Stuur me een mail naar info@ditlievelijf.nl. Adverteren kan ook, met een ¼ of een ½ pagina. Mail me gerust voor de tarieven.

Zelfzorg Radio/ Podcast

Heb je mijn podcast al ontdekt? Ik neem je met wekelijkse afleveringen mee in de wereld van zelfzorg. Met inspirerende informatie, mooie meditaties, fijne oefeningen en rake vragen. Mensen beluisteren hem wereldwijd, terwijl ze wandelen, eten koken, onderweg zijn, of lekker thuis op de bank.

Ik geloof in een wereld waarin we van nature oog hebben voor zelfzorg, vanuit verwondering en respect voor ons lieve lijf en leven. En dat we zo samen de wereld beter maken. De zorg, het onderwijs, het bedrijfsleven. Jouw wereld. Je vindt me in spotify en in google podcast onder Dit Lieve Lijf.

Zelfzorg TV/ YouTube

Ook op youtube is Dit Lieve Lijf te vinden. Check mijn kanaal en doe mee met de video's. Je vindt er regelmatig nieuwe filmpjes!



Take Care!

Petra Kaemingk-de Lange

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