NATASJA HANNINK - JE-MAIME.NL

10 TIPS VOOR

ZELFZORG IN CORONA TIJD

OVER DIT E-BOOK

EN OVER MIJ

Mijn naam is Natasja. Ik ben psychomotorisch therapeut en heb een opleiding Seksuologie gedaan.
Vanuit mijn bedrijf Je-maime richt ik me op alles wat te maken heeft met (zelf) liefde & seksualiteit. Hoewel het zo vanzelfsprekend lijkt om goed voor jezelf te zorgen, kan het toch moeilijker zijn dan je dacht. Misschien ben je gewend jezelf weg te cijferen, je schouders er even onder te zetten, niet te willen "zeuren"'?
Of wordt je vaak vergezeld door een streng stemmetje, die vind dat het het niet goed genoeg doet, het niet verdient? Of misschien heb je van huis uit niet geleerd om te gaan met emoties en is het lastig voor je om te voelen wat je lijf en wat jij nodig hebt?
Allerlei mechanisme die ervoor kunnen zorgen dat je misschien wat minder aandacht hebt voor jezelf, terwijl jij toch de belangrijkste persoon in jouw leven bent!

In dit e-book vind je 10 tips die je kan gebruiken om goed voor jezelf te zorgen in deze Corona tijd! En de meeste kan je sowieso inzetten, ook als deze periode (hopelijk snel) weer voorbij is.

lieve groet,
Natasja

TIP 1

RICHT JE AANDACHT OP HET HIER EN NU!

Mediteer!
Het is zeker in deze tijd belangrijk om in het hier en nu te blijven. Je kan natuurlijk je makkelijk zorgen maken over de toekomst, over
hoe lang dit allemaal nog gaat duren en dat zijn soms natuurlijk ook belangrijke dingen om over na te denken, maar niet om uren over te piekeren.
Dus dan is het goed om je weer te focussen op het hier en nu. Wat mij altijd helpt is focussen op mijn lichaam en op mijn ademhaling. Die twee zijn namelijk altijd in het hier en nu en nergens anders. Ze zijn niet bezig met morgen of
met wat er gisteren is gebeurd, ze zijn hier! Dus neem (of plan) de tijd en ga rustig zitten, misschien met een muziekje erbij en ontspan!

TIP 2

WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

Soms kan je innerlijke criticus met je aan de haal gaan en je vertellen wat je allemaal zou moeten doen of wat je allemaal niet goed hebt gedaan of nog beter zou kunnen doen.
Maar wees niet te streng voor jezelf!
Bedenk dat je innerlijke stem ook maar een mening is en geen waarheid. Je hebt gedachten, maar je bent ze niet.
Hoe ingewikkeld soms ook, wees mild voor jezelf en leg je eigen lat niet te hoog. Dan kan je ook beter je lat bereiken en weer trots zijn op wat er wel lukt, in plaats van elke keer een faalervaring opdoen,
omdat je een onhaalbare lat voor jezelf hebt neergelegd.
Wees niet te streng!

Natasja Hannink - Je-maime.nl

TIP 3

ALLES WAT JE AANDACHT GEEFT GROEIT!

Bedenk je eens in dat je een tuin vol bloemen en onkruid hebt. En dat je alleen het onkruid aandacht, water en zonlicht geeft??
Dan hebben de bloemen geen schijn van kans.
Zo werkt het ook voor jezelf.
Wat jij aandacht geeft groeit!
Dus als je lief bent voor jezelf en jezelf complimenten geeft in plaats van op je donder, helpt dat. Als je aandacht geeft aan de dingen die gelukt zijn die dag in plaats van de dingen die je nog niet af hebt, helpt dat!
Als je aandacht geeft aan waar jij goed in bent in plaats van wat je nog niet kan, helpt dat!
Dus maakt een tuin waar de bloemen net iets meer ruimte krijgen dan het onkruid. Beide zijn nodig in een tuin, maar wel in een goede balans!
Wat je aandacht geeft groeit!

TIP 4

RICHT JE OP WAT JE WEL KAN CONTROLEREN

Mensen houden ervan om controle te hebben. Alleen is er feitelijk maar weining in het leven echt te controlerenen. Belangrijk dus om zeker in deze tijd van corona je aandacht te richten op waar je wel invloed op hebt! We weten allemaal namelijk niet hoe lang dit gaat duren, of jij of iemand om je heen ziek zal worden of meer van dat soort vragen. Waar we wel invloed op hebben is bijvoorbeeld hoe we onze dag indelen (hoewel dat ook natuurlijk anders kan lopen. En we hebben invloed op onze gedachten.

TIP 5

KOESTER DE MENSEN OM JE HEEN

Het is misschien tegenstrijdig, omdat je niet fysiek dichtbij mensen mag komen. Maar juist nu is het ook zo van belang om het contact vast te blijven houden. In deze tijd zijn er gelukkig ook best wat manier te vinden waardoor het minder ver weg voelt. Door te videobellen met mensen of berichten en foto's te sturen blijf je in contact. Dit kan gelukkig ook met groepen (al geeft het wel wat meer ruis)
En vraag hulp als je het even lastig hebt. Het is niet vanzelfsprekend dat het elke dag goed gaat en je altijd lekker in je vel zit. Dus voel je niet bezwaard als dat zo is en zoek juist de mensen die dichtbij je staan op om je ene hart onder de riem te steken.

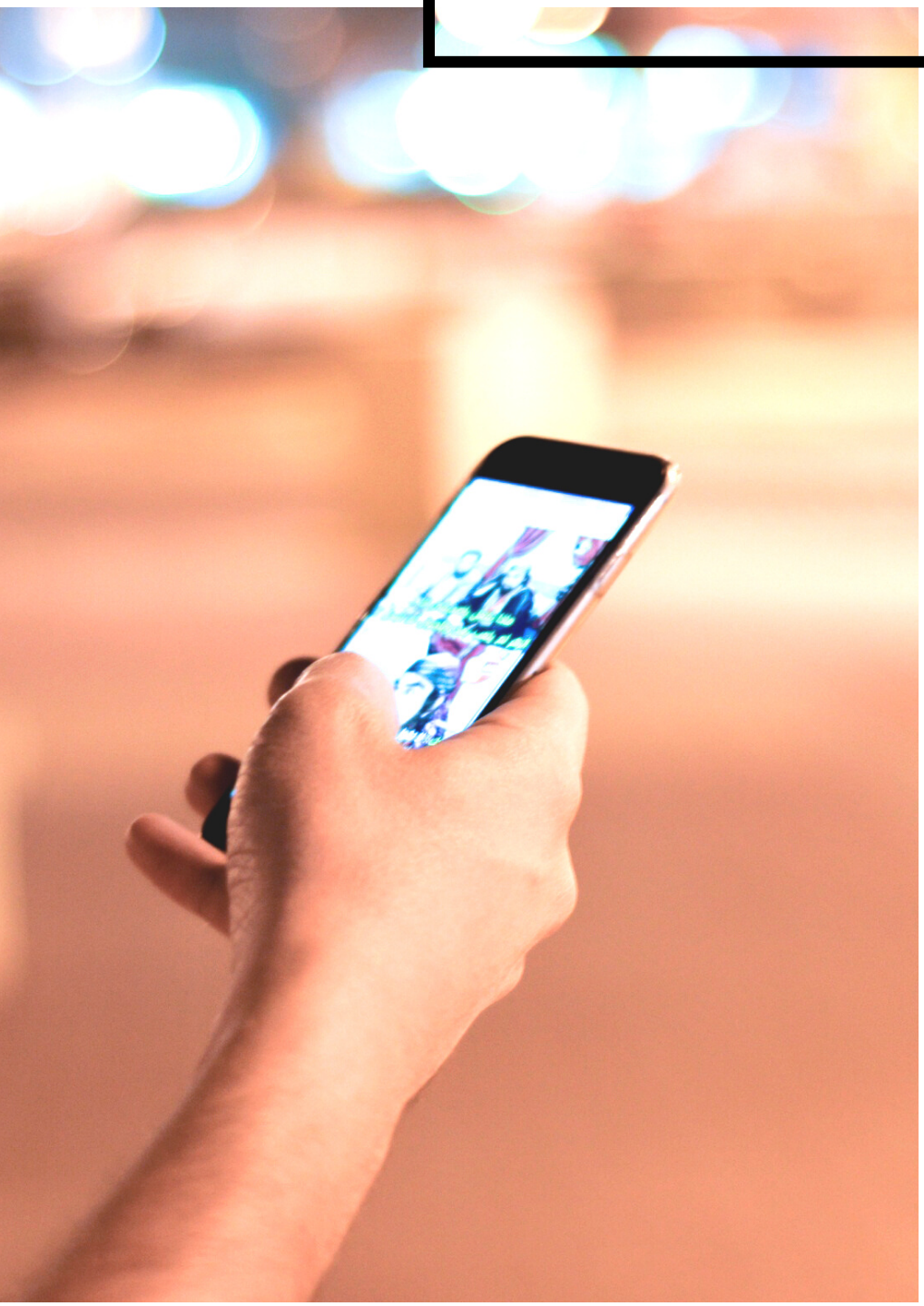
TIP 6

BEGRENS WAT NIET GOED VOELT

Begrenzen is super belangrijk en toch iets wat we ook vaak lastig vinden. We willen graag voldoen aan de verwachting van anderen of ze niet teleurstellen. Toch is goed voor jezelf en je grenzen zorgen, uiteindelijk ook goed voor de ander en jullie relatie zorgen. Want hoe fijn is het dat de ander er op mag vertrouwen dat jij dingen doet die goed voor jou voelen! En hoewel dat op werk soms ingewikkelder kan zijn, geldt ook hier dat het prettig is voor jou om de dingen te doen die je ook op dat moment kan leveren. Langdurig over je grenzen gaan kan er namelijk ook voor zorgen dat je uiteindelijk uitvalt op je werk en daar heb jij, maar ook je werk niks aan. Onthoud dat jij de belangrijkste persoon in jouw leven bent.

TIP 7

ZET JE MOBIEL VAKER UIT OF OP STIL!



Hoeveel tijd zit jij op je mobiel? Ben je net ergens mee bezig en wordt je toch afgeleid door een ping of iets dat je toch even wilt opzoeken? en voor je het weet zit je weer naar je scherm te turen. Niet alleen is het slecht voor je houding waardoor je allerlei nek, pols en andere klachten kan ontwikkelen, het kan ook je slaap in de weg staan in de avond. En in deze tijd kan het kijken van veel nieuws je ook een somber gevoel geven. Op de hoogte zijn is één, overprikkeld raken door alle informatie is weer een ander. Dus beperk jezelf in gebruik, wees af en toe even niet beschikbaar voor je omgeving, maar wel voor jezelf!

TIP 8

NEEM RUST EN SLAAP GENOEG

Een goede nachtrust zorgt voor een beter vermogen tot concentreren, het eenvoudiger oplossen van problemen en het makkelijker opnemen van nieuwe informatie. Daarnaast zorgt het ervoor dat je scherper en alerter bent.
En slaap bevordert je immuunsysteem, wat in deze periode ook geen overbodige luxe is.
Zorg dat je een routine voor he slapengaan krijgt, die je rust geeft. Niet teveel prikkels vlak voor het slapen gaan, zoals een mobiel of nieuws kijken met alle heftige berichten die voorbij komen. Liever een kopje thee met een boek of een rustig muziekje om lekker bij in slaap te vallen.

TIP 9

LET OP JE VOEDING EN BEWEEG

Het is voor veel mensen wel bekend dat voeding en beweging invloed hebben op je gezondheid. Voldoende beweging stimuleert je hersenen en heeft een bewezen positief effect op stemming en angstklachten. Bewegen heeft een positief effect op je botten en op je hart. En bij vrouwen verminderd het PMS en menstruatiepijn.
En ook met voeding kan je goed voor jezelf zorgen. Wees alleen ook voorzichtig met alle hypes die er zijn. Een gezond voedingspatroon heeft "gezonde én 'ongezonde" producten in een goede balans! Ga dus niet alle chocola ineens uit je voeding bannen, maar doe het met mate.

TIP 10

WEES LIEF VOOR JE LIJF

In deze tijd waarin aanraking niet meer vanzelf is, is het belangrijk om goed voor jezelf en je lichaa te blijven zorgen. Door het vele handen wassen is het geen overbodige luxe om je handen ook in te smeren met een fijne handcreme. Maar als je dit doet, doe het dan ook eens met volle aandacht. Wees je eens bewust van je eigen aanraking en doe het met liefde in plaasts van even snel tussendoor. Hetzelfde geldt voor alle delen van je lichaam. Zeep je eens bewust en met liefde in onder de douche en koester je lijf.
Wees je daarnaast bewust van hoe je tegen jezelf praat in de spiegel en waar je op focussed. Ook hier geldt weer "alles wat je aandacht geeft groeit"
Heb dus vooral aandacht voor wat je mooi vindt aan jezelf, en niet aan dat deel wat je minder bevalt

MEER OVER MIJ WETEN?

VOLG ME OP ÉÉN VAN DE ONDERSTAANDE MANIEREN

Welkom - Je-maime - Over zelfliefde en seksualiteit

Welkom bij Je-maime! Individuele coaching & lichaamsgerichte therapie, workshops en...

Je-maime / jemaime

Je-maime.nl (@jemaime_natasja) • Instagram-foto's en -video's

65 volgers, 77 volgend, 18 berichten - Bekijk Instagram-foto's en -video's van Je-maime.nl...

instagram.com

Je-maime

Op het YouTube kanaal van Je-maime vind je video's en classes over : - lichaamsgericht werken, - lichaamsbeeld - seksualiteit -...

YouTube

Natasja Hannink - Je-maime.nl