

REGELMAAT & RUST

Maandelijks inspiratie voor een stressvrij leven



Lieve lezer,

Februari staat in het teken van liefde.

Vaak denken we dan aan liefde voor anderen—voor een partner, familie, vrienden.

Maar hoe zit het met de liefde voor jezelf?

*Echte zelfzorg is geen luxe of egoïsme,
maar een daad van liefde die je jezelf gunt.*

Het betekent dat je jezelf waardevol genoeg vindt om naar je eigen noden te luisteren, je grenzen te respecteren en ruimte te maken voor wat jou goed doet. Niet omdat je dat eerst moet 'verdienen', maar gewoon omdat jij het waard bent. In deze nieuwsbrief ontdek je waarom zelfzorg een basisbehoefte is, hoe je veiligheid in jezelf kunt voelen en hoe minder doen soms juist meer brengt. Dit is jouw uitnodiging om deze maand niet alleen liefde te geven, maar ook te ontvangen—beginnend bij jezelf. ♥

Waarom zelfzorg geen luxe is, maar een basisbehoefte

We leren vaak dat zorgen voor anderen belangrijk is, maar wat we minder meekrijgen, is dat zorgen voor onszelf net zo essentieel is. Zelfzorg is geen luxe of egoïsme, maar een voorwaarde om goed te kunnen functioneren.

Wanneer je jezelf voortdurend op de laatste plaats zet, raakt je energie op, neemt stress toe en wordt het steeds moeilijker om helder te denken en te voelen wat je nodig hebt.

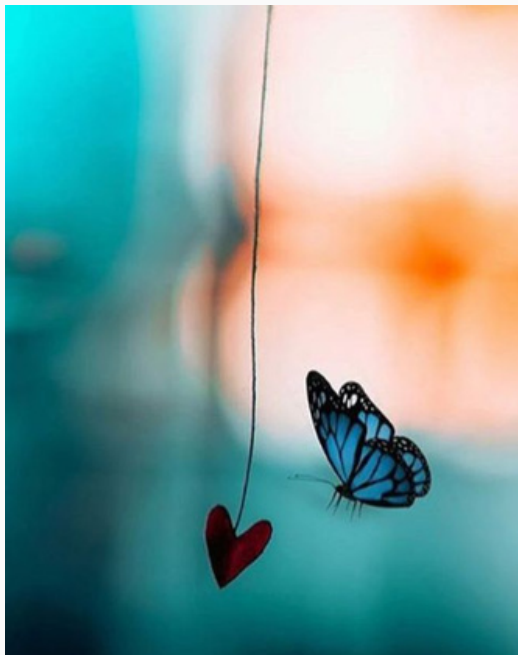
Door bewust momenten van zelfzorg in te bouwen—hoe klein ook—laat je je zenuwstelsel weten dat je veilig bent.

Dit helpt om spanning los te laten, beter om te gaan met prikkels en veerkrachtiger in het leven te staan.

Zelfzorg betekent niet dat je altijd uitgebreid de tijd moet nemen, maar wél dat je leert luisteren naar je eigen grenzen en noden.

Zelfzorg is geen extraatje, maar de basis van een evenwichtig leven.

Want pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je er ook echt zijn voor anderen—zonder jezelf uit te putten.



“Een lege lantaarn
geeft geen licht.
Zelfzorg is de brandstof
waardoor jouw licht
helder kan schijnen.”

Praktische tip van de maand

VEILIGHEID VOELEN IN JEZELF

IN DEZE OEFENING GA JE OP ZOEK NAAR GEVOELENS VAN VEILIGHEID IN JE LICHAAM. VEILIGHIED KAN VOOR IEDEREEN VERSCHILLENDE ZIJN. OPENHEID, ZACHTHEID, VREDIG GEVOEL, GERUSTSTELLEND GEVOEL, ONTSPANNEN IETS, GECENTERD GEVOEL, GEAARD GEVOEL, ONDERSTEUNEND GEVOEL,... ZIJN ALLEMAAL WOORDEN OM VEILIGHEID IN JEZELF TE BESCHRIJVEN.

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
2. Ga nu op zoek naar waar in je lichaam je “veiligheid” zou kunnen voelen. Je doet dit door rond te **kijken*** in de kamer waar je nu bent. Laat je blik rusten op de voorwerpen, kleuren,... die je ziet in de kamer.
3. Voel even welke elementen fijn zijn om naar te kijken. Waar in je lichaam kan je dit “plezier” voelen? Waar in je lichaam voel je die kleur, plant, foto,...?
4. Als je dat gevoel gevonden hebt in je lichaam, adem er dan naar toe zodat het op die manier kan uitbreiden. Misschien lukt dit niet onmiddellijk, dat is helemaal OK.
5. Check de lichaamssensatie van dit gevoel en onderzoek het. Misschien komen er woorden, beelden, herinneringen, emoties,... op om dit gevoel te beschrijven. Vraag het aan je lichaam en zie wat er gebeurt. Misschien gebeurt er niets, dat is ook OK. Blijf dan gewoon bij dat fijne gevoel in je lichaam.

**als het gaat om veiligheid, houd je steeds je ogen open!*

Nieuws en updates

Woensdag 19/02/2025 van 13u30 tot 16u30 geef ik via Samana online een infosessie rond "Stress en leven met een chronische ziekte".

Meer info vind je terug op: [Infosessie Samana](#)

Daags nadien "studeer ik af" als therapeutisch coach.

Om dat te vieren, lanceer ik die avond mijn nieuwe E-book dat zal gaan over zelfzorg voor zorgverleners.

Het zal vanaf 20/02/2025 20u00 gratis te downloaden zijn via mijn website.

Tot slot

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om deze nieuwsbrief te lezen.
Vergeet niet: liefde voor jezelf is de basis van alles.
Geef jezelf deze maand de ruimte om zacht te zijn – want je verdient het!

Tot de volgende 17de!

Hartelijke groet,

Heidi

Therapeutisch Stress- en prikkelregulatietherapeut
met expertise HSP

P.S. Heb je vragen, feedback, of wil je je eigen verhaal delen?
Stuur me gerust een bericht via [**coachpraktijk.papilio@gmail.com**](mailto:coachpraktijk.papilio@gmail.com) .

BOEKENTIP:

"Zelfzorg is het begin van alles"

van Nina Mouton.

Ben jij klaar om radicaal voor jezelf te kiezen?

Dan is dit inspirerende boek de eerste stap!.

