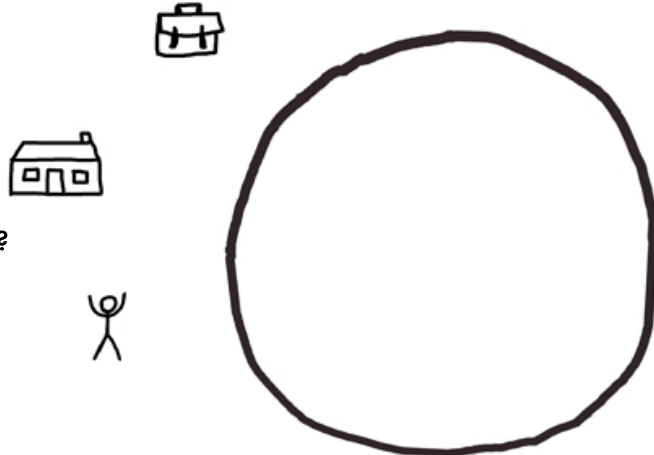




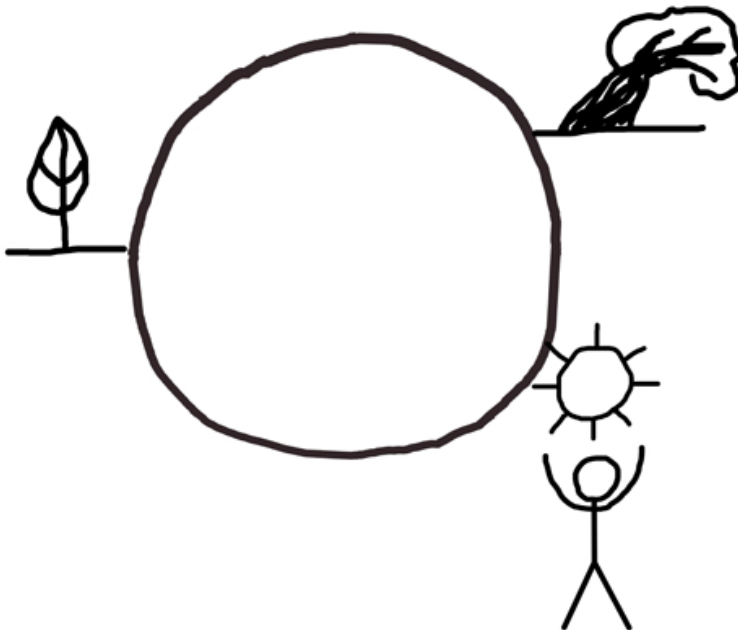
# ZELFZORG 1

Verdeel onderstaande cirkel in drie delen volgens de de zorg en energie die je besteedt aan je werk, aan jouw thuiszorgsituatie en aan jezelf.

Hoe is de verhouding?  
Ben je hiermee tevreden?  
Is deze verhouding duurzaam volgens jou?  
Waarom wel of niet?



Verdeel de cirkel nu opnieuw voor jouw thuissituatie. Welk deel besteed je aan zorg voor een jongere generatie en welk deel aan zorg voor een oudere generatie? En welk deel voor zorg voor jezelf?



Hoe is de verhouding nu?

Wat zou je de komende tijd concreet kunnen doen om (nog) iets beter voor jezelf te zorgen?  
Wat zou jou deugd doen?

Wie of wat zou je daarbij kunnen ondersteunen? Of wat heb je nodig van anderen om deze keuze voor jezelf te kunnen maken?

Wat belemmert je mogelijk nog om dit te doen? Welke overtuigingen remmen jou hier mogelijk in?