Zelfzorg Checklist

Deze scorelijst is ontwikkeld voor mensen die voor mensen zorgen, mensen zoals jij. Hiermee breng je in kaart hoe het met jouw eigen zelfzorg is gesteld en vooral op welke gebieden of domeinen je aan de slag kunt gaan om beter voor jezelf te zorgen. Mijn gouden tip voor jou: vul deze lijst elk kwartaal voor jezelf in om zo de vinger aan jouw eigen pols te houden.

Score: 1 = n.v.t. 2 = nooit 3 = zelden 4 = soms 5 = vaak

★ FYSIEKE ZELFZORG	MIJN SCORE
Ik eet regelmatig ontbijt, lunch en diner	☐
Ik drink voldoende water op een dag	☐
Ik doe regelmatig aan lichamelijke beweging	☐
Ik luister goed naar de signalen van mijn lichaam	☐
Ik draag schoenen op mijn werk, die mijn lichaam ondersteunen	☐
Ik ben iedere dag in de buitenlucht	☐
Ik meld me af bij mijn werkgever als ik ziek ben	☐
Ik ontspan mijn lichaam voldoende	☐
Ik plan eens in de zoveel weken een lummeldag in voor mezelf	☐
Ik krijg voldoende nachtrust	☐

zelfzorgacademie
Dit Lieve Lijf

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ FYSIEKE ZELFZORG	MIJN SCORE
Ik maak dagtochten of neem kleinere vakanties	☐
Ik haal een paar keer per dag dieper adem en laat bewust zo spanningen los	☐
Ik dans regelmatig door het huis op mijn favoriete muziek	☐
We knuffelen regelmatig	☐
Ik neem voldoende rust in mijn dag- en weekritme	☐
Ik eet gezond voedsel	☐
Ik ga regelmatig de natuur in om te ontspannen	☐
Ik ben me regelmatig bewust van mijn ademhaling	☐
Ik boek met regelmaat een massagebehandeling	☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ MENTALE ZELFZORG

MIJN SCORE

- Ik bewaak mijn grenzen goed ☐
- Ik maak tijd vrij om alleen met mezelf te zijn en te reflecteren ☐
- Ik heb een dagboek en/of schrijf mijn ervaringen op ☐
- Ik heb aandacht voor mijn gevoelens, gedachten en ervaringen ☐
- Ik vermīnder bewust stress en prikkels in mijn leven ☐
- Ik doe aan meditatie ☐
- Ik let dagelijks op mijn innerlijke batterij ☐
- Ik let bewust op waar ik naar kijk op TV/Internet ☐
- Ik zeg duidelijk nee als iets te veel is/wordt ☐
- Ik lees inspirerende boeken of artikelen ☐
- Ik denk in termen van 'ik wil' of 'ik kan' i.p.v. ik moet ☐
- Ik relativeer mijn fouten ☐
- Ik leer steeds iets nieuws, vind het leuk me te blijven ontwikkelen ☐
- Ik kan mijn aandacht bewust in het Hier & Nu houden ☐
- Ik ervaar balans tussen werk en privé ☐
- Ik ken mijn blinde vlekken ☐
- Ik geef mijn brein rust door stil te zijn ☐
- Ik doe een aantal uren per dag aan internet-fasting ☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ EMOTIONELE ZELFZORG

	MIJN SCORE
Ik sta dagelijks bewust stil bij wat ik voel	☐
Ik uit mijn gevoelens zowel privé als op het werk	☐
Ik raak niet geëmotioneerd in het bijzijn van een client	☐
Ik voel me niet te veel en niet te weinig betrokken bij een client	☐
Mijn problemen uit het verleden spelen geen rol in mijn begeleiding	☐
Ik heb voldoende inzicht in mijn eigen verlieservaringen	☐
Ik projecteer mijn gevoelens of gedachten niet op een client	☐
Ik sta mezelf toe te huilen als ik daar behoefte aan heb	☐
Ik let op hoe ik van binnen tegen mijzelf praat	☐
Ik ben niet geneigd om cliënten te veel te willen helpen	☐
Ik let op mijn innerlijke ervaringen: ik luister naar mijn gedachten, opvattingen, principes en gevoelens	☐
Ik geef mezelf complimenten	☐
Ik waardeer mezelf en hou van mezelf	☐
Ik geef mezelf weleens iets leuks cadeau (bos bloemen, etentje, dagje uit, bioscoop, sauna etc)	☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ SOCIALE ZELFZORG

	MIJN SCORE
Ik neem genoeg tijd om leuke dingen te ondernemen	☐
Ik zoek hulp als ik er in mijn eentje niet uitkom	☐
Ik heb vrienden en/of familie bij wie ik steun ondervind	☐
Ik ben voldoende tijd alleen om me op te laden en te genieten van mijn eigen gezelschap	☐
Ik heb thuis een stabiele situatie	☐
Ik kies mijn sociale contacten bewust	☐
Ik deel mijn verhaal met anderen	☐
Ik lach regelmatig	☐
Ik heb ten minste 1 persoon bij wie ik mijn verhaal kwijt kan	☐
Ik heb een fijne, warme/steunende relatie	☐
Als ik in nood ben, kan ik iemand bellen die dan meteen komt	☐
Ik heb hobby's en/of doe activiteiten waar ik plezier aan beleef	☐
Ik onderhoud contact met mensen die belangrijk voor me zijn	☐
Ik doe leuke dingen met mijn partner/kinderen/vrienden/familie	☐
Ik leg mijn mobiel weg bij bezoek of uitjes	☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ ZELFZORG OP HET WERK

	MIJN SCORE
Ik neem mijn pauzes tijdens een werkdag	☐
Ik neem tijd om met mijn collega's uit te wisselen	☐
Ik stel mijn grenzen t.a.v. cliënten/bewoners en mijn collega's	☐
Ik ervaar voldoening en plezier in mijn werk	☐
Voor werkproblemen kan ik bij mijn leidinggevende terecht	☐
Ik neem mijn privéproblemen niet mee naar mijn werk	☐
Ik heb plezier in mijn werk en kan het fysiek aan	☐
Ik neem mijn werkproblemen niet mee naar huis	☐
Ik neem tijd voor bijscholing, intervisie of vakliteratuur	☐
Bij werkproblemen kan ik bij mijn collega's terecht	☐
Ik neem mijn vakantiedagen zoveel mogelijk op in het lopende jaar	☐
Ik neem mijn werk niet mee naar huis	☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

★ BESCHERMING	MIJN SCORE
Ik voel me veilig	☐
Ik vertrouw mensen om me heen	☐
Ik vertrouw mezelf	☐
Ik kan me goed afsluiten	☐
Ik vraag om bescherming als ik me bedreigd voel	☐
Ik vermindер stress in mijn leven	☐
Ik ben niet cynisch	☐
Ik hanteer mijn emoties zodat de client er geen last van heeft	☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

MIJN SCORE

★ BEGRENZING

- Ik stel grenzen ten aanzien van collega's ☐
- Ik stel grenzen ten aanzien van cliënten ☐
- Ik neem de tijd om taken af te maken ☐
- Ik neem pauze gedurende de werkdag ☐
- Ik zeg af en toe nee tegen extra verantwoordelijkheden ☐
- Ik ben niet te familiair tegen mijn cliënten ☐
- Mijn cliënten zijn niet mijn vrienden ☐
- Ik betrek cliënten niet in mijn privéleven ☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

MIJN SCORE

★ FINANCIËLE ZELFZORG

- Ik weet waar mijn inkomen vandaan komt ☐
- Ik weet waar mijn kosten zitten ☐
- Ik betaal mijn rekeningen op tijd ☐
- Ik kan me beheersen qua impulsaankopen ☐
- Ik hou mijn verzekeringen up-to-date ☐
- Ik rond mijn belastingen tijdig af ☐
- I know my numbers, doe wekelijks een money check, inventariseer, budgeteer ☐
- Ik spaar elke maand een vast bedrag ☐
- Ik sta niet in het rood ☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

MIJN SCORE

★ PRAKTISCHE ZELFZORG

Ik spendeer elke dag 15 minuten aan opruimen en schoonmaken ☐

Ik doe 1 keer per week de grote boodschappen, zodat ik tussendoor alleen nog voor het verse voedsel naar de markt of supermarkt hoef ☐

Ik geef alles een vaste plek en bedenk opbergsystemen, en ik heb überhaupt goeie systemen ☐

Ik plan mijn agenda wat ruim dus met wat marge per afspraak, zo is er ruimte voor calamiteiten en verrassingen ☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

MIJN SCORE

★ SPIRITUELE ZELFZORG

- Ik voel me verbonden met iets dat groter is dan mijzelf ☐
- Ik heb een dagelijks dankbaarheidsritueel ☐
- Ik stem me elke dag even af op God / Universum / Bron met gebed of meditatie ☐
- Ik gun mezelf de rust en rijkdom van meditatie of mindfulness ☐
- Ik geloof dat wie goed doet goed ontmoet, what goes around comes around ☐
- Ik kijk naar de natuur en zie de paralellen met hoe dingen in het leven zijn ☐
- Ik verdiep me in wat de stand van de maan met ons doet, we bestaan tenslotte voor een groot deel uit water en daar heeft de maan enorme invloed op ☐

TOTAAL: .....

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

ONDERWERPEN	MIJN TOTALE SCORE	MAXIMALE SCORE
Fysieke zelfzorg		95
Mentale zelfzorg		90
Emotionele zelfzorg		70
Sociale zelfzorg		75
Zelfzorg op het werk		60
Bescherming		40
Begrenzing		40
Financiële zelfzorg		45
Praktische zelfzorg		20
Spirituele zelfzorg		35

De domeinen waar 1, 2 en 3 is gescoord, vragen dus jouw extra aandacht.

Tip: kies er 1 uit elk domein waar je de komende 3 maanden mee aan de slag kunt gaan.

info@ditlievelijf.nl

Zelfzorg Checklist

Wil jij dit jaar tot jouw Zelfzorg jaar maken?

Ik geloof in een wereld waarin we van nature oog hebben voor zelfzorg, vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor ons lieve lijf en leven. En dat we zo samen de wereld beter maken.

• Sta je de hele dag klaar voor anderen en kom je er zelf bekaaid af?
• Ben je na je werkdag geradbraakt, en kom je de bank niet meer af?
• Ben je de laatste tijd sneller geïrriteerd of kortaf?
Heb je vaker van die vage klachten?

Je bent niet alleen – veel zorgverleners en leerkrachten zullen deze vragen met JA beantwoorden. Het is tijd om dit te doorbreken, tijd om serieus aandacht te hebben voor zelfzorg. Niet vanuit frustratie of klachten, maar vanuit diepe verwondering en dankbaarheid voor dit lieve lijf en leven.

Doe mee met het online zelfzorgprogramma **Dit Lieve Lijf. J**e krijgt een enorm waardevolle ervaring waar je voor de rest van je leven superveel aan hebt.

Dus pak dan deze kans. Echt.
Met code Joehoe! krijg je nu 33% korting.

Volg de Complete Journey of een van de 3 andere routes:
Balans tussen werk & privé | Lichaam, Ziel, Geest | Hoofd & Hart.
Je gaat echt inzetten op zelfzorg, deep diven in jezelf, en zo je leven transformeren.

Wil ook jij meedoen? Kijk op www.ditlievelijf.nl of stuur een mail naar: info@ditlievelijf.nl

zelfzorgacademie
Dit Lieve Lijf

info@ditlievelijf.nl