

De 5-minuten Zelfzorg Checklist



Micro-momenten van rust
voor mama's die te veel dragen



Rust
maakt je
sterker
♡



Micro-momenten van rust voor mama's die te veel dragen

Lieve mama,

Je hoeft niet te streven naar grote vormen van zelfzorg
Niet naar perfecte routines
Niet naar rust die je niet kunt vinden

Je lichaam vraagt niet om méér
Het vraagt om zachtheid
Om pauzes
Om even mogen ademen

Deze checklist helpt je precies daarbij

Kies elke dag één moment

Laat het licht zijn
Laat het zacht zijn
Laat het genoeg zijn

De 5-minuten Zelfzorg Checklist

ALS JE HOOFD VOL ZIT

- ☐ Adem in op vier, hou vier tellen vast, adem uit op zes. Drie keer
- ☐ Schrijf in één zin op wat er rondtolt
- ☐ Noem hardop drie dingen die je nu ziet
- ☐ Zet vijf minuten een wekker en doe tot dan niets

ALS JE LIJF GESPANNEN STAAT

- ☐ Trek je schouders op tot bij je oren, hou drie tellen vast, laat ze vallen
- ☐ Laat je kaken los en leg het puntje van je tong tegen je gehemelte
- ☐ Rol traag je rug af naar je tenen en kom even traag weer omhoog
- ☐ Drink een warme slok en voel waar hij naartoe gaat

ALS ER EEN GEVOEL DOOR JE HEEN GAAT

- ☐ Leg je hand op je hart en blijf daar tien tellen
- ☐ Vul aan: "Ik voel me... en ik heb nodig..."
- ☐ Zeg tegen jezelf wat je tegen een vriendin zou zeggen
- ☐ Benoem wat het is zonder het op te lossen. Moe. Boos. Verdrietig

ALS ALLES TE VEEL PRIKKELT

- ☐ Leg je telefoon vijf minuten in een andere kamer
- ☐ Ga dertig seconden naar buiten, alleen
- ☐ Sluit je ogen of doe het licht uit, één minuut
- ☐ Zet één zacht liedje op en doe verder niets

Hoe gebruik je de Checklist?

Kies het kader dat past bij hoe jij je nu voelt.

Kies daarin één ding. Meer niet.

Je hoeft niet te weten welke techniek je nodig hebt. Je hoeft alleen te merken waar het zit:

- In je hoofd
- in je lijf
- in je gevoel
- of in te veel prikkels

Laat zelfzorg niet iets worden dat moet.

Dit is een uitnodiging, geen lijstje om af te werken.





Hi, Ik ben Silke

Mama van twee zotte mutsen, zorgzaam, betrokken
en altijd bezig geweest met opvoeden vanuit verbinding.

Ik gaf veel.

Ik dacht na over hoe ik er wilde zijn voor mijn kinderen.

Ik probeerde alles zo goed mogelijk te doen.

Maar in dat zorgen voor iedereen,
cijferde ik mezelf steeds verder weg.

Ik bleef gaan. Ik bleef dragen.

Tot bij mij het licht uitging.

Dat moment leerde me iets essentieels:
zelfzorg is geen luxe, maar een **noodzaak**.

Niet om een betere mama te worden,
maar om mezelf niet opnieuw te verliezen.

Met **Meegroeimama's** wil ik die ervaring doorgeven.

Zodat jij niet hoeft te wachten tot het licht uitgaat
om weer voor jezelf te kiezen.

Deze checklist is een eerste zachte stap

Silke

Wat als je niet meer moet kiezen?

Deze checklist geeft je zestien kleine momenten. Genoeg om een dag door te komen.

Maar er zijn dagen dat je wel wil, en je hoofd te vol zit om te kiezen.

Dat je naar het lijstje kijkt en denkt: ik weet het even niet.

En dus doe je niets. En 's avonds denk je weer: ik heb vandaag niets voor mezelf gedaan.

Het Zelfzorg Alfabet haalt dat kiezen weg.

Elke letter heeft er al één voor je gekozen, van “Ademruimte” tot “Zachte grenzen”.

Je slaat open, je leest iets kleins, en je doet het.

En dan gebeurt er iets. Het lukt. Niet één keer, maar telkens opnieuw, omdat het klein genoeg is om te passen in de dag die je toch al hebt.

Zelfzorg is dan niet langer iets waarin je tekortschiet. Het wordt iets waar je goed in bent.

9 euro en meteen als pdf in je mailbox.



[Ik wil Het Zelfzorg Alfabet!](#)