

# Self Care

## Checklist

### Ontspanning



- Mediteer
- Start een dagboek
- Ademhalingsoefening
- Doe even helemaal niks
- Lees een goed boek

### Sociaal



- Bel een vriendin
- Doe iets voor je burens
- Steun een goed doel
- Ga samen wandelen
- Plan een bezoekje

### Fysiek



- Ga op tijd naar bed
- Ga wandelen
- Let op je ademhaling
- Eet lekker en voedzaam
- Doe aan krachttraining

### Mentaal



- Leer iets nieuws
- Doe iets creatiefs
- Ruim je omgeving op
- Volg een cursus
- Lees een goed boek

Waar ben ik dankbaar voor?

---