

PAGINA VOOR MOEILIJKE DAGEN

Als je dit leest, is het misschien een zware dag.
Misschien voelt alles te veel, te leeg of te vermoeiend.

Je hoeft vandaag niets op te lossen.
Alleen hier even zijn is genoeg.

Adem eerst rustig in en uit.

Wat voelt op dit moment het zwaarst?

Wat merk ik in mijn lichaam?

Iets wat mij vandaag een klein beetje zou kunnen helpen:

- rust
- stilte
- iemand spreken
- bewegen
- afleiding
- huilen
- slapen
- anders: Klik of tik om tekst in te voeren.

Eén kleine, zachte stap die ik nu kan zetten:

Iemand of iets dat mij steun kan geven:

Wat zou ik tegen een dierbare zeggen als die zich zo voelde?

En kan ik diezelfde zachtheid een klein beetje aan mezelf geven?

Blijf nog even

Ik hoef vandaag niet sterk te zijn.

Ik hoef alleen te blijven.

Voor de komende 10 minuten kies ik:

- ademen
- zitten
- liggen
- iemand berichten
- een glas water drinken
- even niets

Een zachte herinnering voor mezelf:

Je mag deze pagina zo vaak gebruiken als nodig is.

Zelfs het openen ervan is al een vorm van zorg.