

SINGLE MOM

Selflove & -care

CHECKLIST

Jouw persoonlijke Selflove & -care checklist met 44 ideeën om mee aan de slag te gaan voor jou!

Lees de volledige lijst door en kies elke dag één ding dat je voor jezelf gaat doen.

Gebruik de notitie ruimte aan de zijkant om voor jezelf aantekeningen te maken, jezelf een peptalk te geven of schrijf er je intenties op.

Houd jezelf verantwoordelijk dat je elke dag tijd mag maken voor je eigen onderhoud in geluk en zelfliefde.

Tip: Hang de lijst op je koelkast, zodat je hem elke dag ziet!

SINGLE MOM

Selflove & -care

CHECKLIST

- Maak een wandeling
- Lees een boek
- Neem een lang bad of douche
- Koop een bos bloemen
- Drink een kop thee of koffie
- Mediteer
- Schrijf een liefdesbrief aan jezelf
- Kijk een inspirerende video
- Luister een podcast
- Kook een gezonde maaltijd
- Kijk je favoriete serie
- Dagdroom minimaal 10 minuten
- Luister naar muziek
- Ga journalen
- Reorganiseer je kledingkast
- Creëer een ochtendroutine
- Doe iets creatiefs vandaag
- Onderzoek iets nieuws
- Kijk een documentaire
- Schrijf op wat/wie je wilt vergeven en loslaten
- Drink een kop kruidenthee
- Doe 1 ding dat je uit hebt gesteld
- Gooi drie dingen weg die je niet gebruikt

SINGLE MOM

Selflove & -care

CHECKLIST

- Eet een dag vegetarisch
- Maak jezelf op
- Ga een uur eerder naar bed
- Doe een middag dutje
- Maak een altaar(tje)
- Ruim negativiteit uit je social media op
- Probeer een nieuwe hobby
- Zet je financiën op een rijtje
- Leg een intuïtieve kaart
- Zet je telefoon een uur voor je gaat slapen uit
- Maak een happy list
- Schrijf een dagelijkse affirmatie
- Klaag een dag niet
- Koop een nieuw kledingstuk
- Drink een kop thee met je bff
- Maak een visionbord
- Houdt een dankbaarheidsdagboek bij
- Doe yoga oefeningen
- Doe het rustig aan vandaag
- Creëer een avondroutine
- Bak iets lekkers

SINGLE MOM

Selflove & -care

CHECKLIST

Wil je nog meer selflove &- care ideeën opschrijven, dan vind je hieronder nog een extra blad waar je dit kunt opschrijven.

Door alleen deze checklist te bestellen en er vervolgens niets mee te doen, ga je niets veranderen. Ik ga er vanuit dat dit heel goed begrijpt en ook echt met deze lijst aan de gang gaat.

Je vindt in deze lijst 44 ideeën, dat is genoeg voor zes weken en een beetje om er een gewoonte van te maken dat je lief voor jezelf mag zijn. Maak er gebruik van!

Graag hoor ik wat jouw favoriete suggesties zijn en waar je het meest plezier uit haalt. Laat het mij weten en stuur een mail, privé bericht op Facebook of op Instagram.

SINGLE MOM

Selflove & -care CHECKLIST

Dank je wel dat jij jezelf belangrijk genoeg vindt om deze checklist te downloaden en er aandacht aan te geven. Maar vooral dank je wel dat je aandacht aan jezelf bent gaan geven.

Vergeet de ruis en afleiding om je heen en focus je op jezelf en op jouw innerlijke groei en -ontwikkeling. Jij bent het waard!

Wanneer je goed voor jezelf zorgt en lief voor jezelf bent, kun jij nog meer vanuit je hart opvoeden, genieten en echt leven!

Liefs, Karin



www.facebook.com/karinschrijverofficial



www.instagram.com/miss_karinschrijver



contact.karinschrijver@gmail.com



www.karinschrijver.com

SINGLE MOM

Selflove & -care

CHECKLIST

