

# Flair



KIES  
VOOR  
MEER RUST  
IN JE  
HOOFD

## Self-love workbook

INVULOEFENINGEN  
VOOR MEER ZELFLIEFDE



# Self-love journal: iets voor mij?

We snappen het maar al te goed: je hebt al genoeg te doen en de gedachte aan nog een agenda/journal invullen maakt je misschien op voorhand al moe. Maar toch: schrijven is een geweldige vorm van zelfzorg. Je neemt even de tijd om niets anders te doen en alleen op jezelf te focussen. Journaling is een krachtige tool om orde in je hoofd te scheppen, triggers te herkennen en zo je zelfvertrouwen te boosten. Het helpt bij het verwerken van negatieve gebeurtenissen, maar kan er ook voor zorgen dat positieve dingen je beter bijblijven.

## AND... GO!

In een leeg boekje aan de slag gaan geeft sommigen een vrij gevoel: helemaal vrij en creatief opschrijven wat er in je opkomt. Het zou je ook stress kunnen bezorgen: hoe begin ik eraan? En wat schrijf ik dan precies? Dit self-lovewerkboek geeft je een leidraad met enkele oefeningen. Of je het nu dagelijks doet, wekelijks of heel onregelmatig: voel wat werkt voor jou! Het is jouw journal, jouw moment voor jezelf.

Mijn dag is geslaagd als...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dit self-lovedoeboek  
is van...

.....  
.....  
.....  
.....

Het hardst moet ik  
lachen met...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dit ben ik:  
tekening of foto van jezelf

[Large empty space for drawing or photo]

Ik ben trots op...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ik heb nog nooit...

.....  
.....  
.....  
.....

Nice to meet me!

Favoriete moment  
van de dag:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Favoriete herinnering uit  
mijn kindertijd:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn grootste droom:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hiervoor mag je me altijd  
wakker maken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Favoriete eten:

.....

.....

.....

.....

to mee

t me! Nice to meet me! Nice to meet me! Nice to meet me! Nice

Nice to meet me! Nice to meet me

Nice to

Mijn favoriete film:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn spirit animal is...

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn gênantste moment ooit:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het mooiste compliment dat ik ooit gekregen heb:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Naar deze personen kijk ik op:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nice to meet me! Nice to meet

meet me! Nice to meet me! Nice to meet me! Nice to meet me!

Favoriete boeken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beste quote ooit:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Favoriete series:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit vind ik het allerbelangrijkste in het leven:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A few of my favorite things:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

meet me! Nice to meet me!

# Tel tot 3

TGT of Three Good Things: het moet een van de meest voorgestelde oefeningen van psychologen zijn. Terecht, want in een paar minuten per dag kan je met deze oefening een objectievere én positievere blik krijgen op je dagen. Hoe het werkt? Simpel: je schrijft elke dag drie dingen op die je dag een *silver lining* gaven, of waar je dankbaar voor was, hoe klein ze ook zijn. Een bosje verse bloemen, een bad, een lief sms'je, een bord spaghetti, een compliment... Alles waarvan jij denkt dat het je dag mooier maakte, is goed! Het helpt je tijdens de dag ook meer attent te zijn voor positieve dingen die voorvallen. Wedden dat je positief verrast zal zijn door hoeveel geluksmomentjes in je dag verstopt zitten?

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....





Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....



Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....



Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....



Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

..... 2

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....



Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....

Datum ..... M D W D V Z Z

1 .....

2 .....

3 .....





Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

Datum ..... M D W D V Z Z

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2

\_\_\_\_\_ 3

# Chillax

Eindelijk alles samen op één plek gebundeld!  
Jouw bucketlist voor films, restaurants, boeken, workshops, podcasts...

Films die ik in de cinema  
wil zien:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Workshops die ik nog  
wil volgen:

.....

.....

.....

.....

Landen die ik nog wil  
bezoeken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Liedjes die ik zeker moet herbeluisteren:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bucketlistdingen die ik nog wil doen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lunch places to visit:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Optredens waar ik naartoe wil:

.....

.....

.....

.....

Citytrips die ik nog wil doen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Festivals waar ik tickets voor moet kopen:

.....

.....

.....

.....







# Mood boosting music

Liedjes die mij metéén een goed humeur geven


1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 4  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



..... 6  
.....

7 .....

..... 8  
.....

9 .....

..... 10  
.....

# Klaagmuurtje



Vind jij jezelf een zeur wanneer je klaagt over iets? Nou, hier mag het wel! Onderzoek wijst uit dat wanneer je schrijft over negatieve gebeurtenissen, je die beter een plaats kan geven. Pen hier dus je sombere gedachten neer. Schrijf er ook een datum bij, want zo krijg je wat meer inzicht in patronen. Je ziet in welke periodes je het allemaal wat donkerder inziet, of welke omstandigheden jouw triggers zijn voor donkere gedachten. Bovendien beperk je op deze manier je gepeiker: in plaats van urenlang te malen in je hoofd kan je sommige problemen/moeilijke beslissingen hier even parkeren voor wat meer rust.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Onderzoek wijst uit dat wanneer je schrijft over negatieve gebeurtenissen, je die beter een plaats kan geven.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

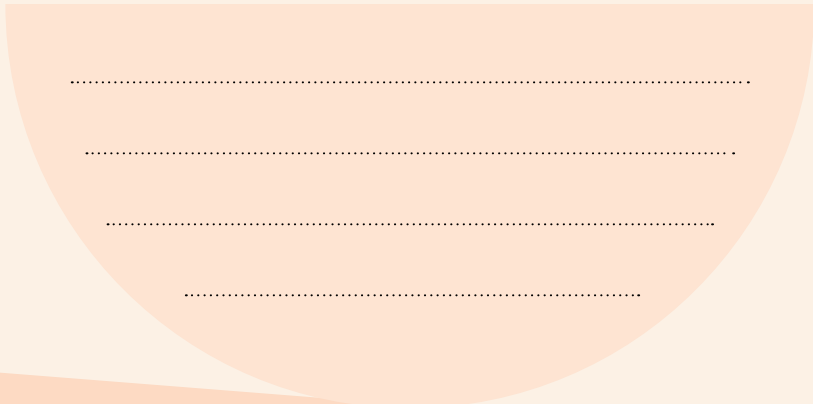
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

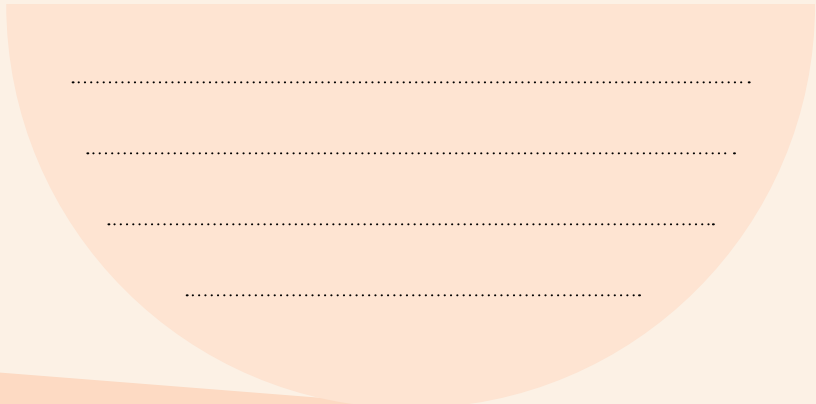
.....

.....

.....

.....



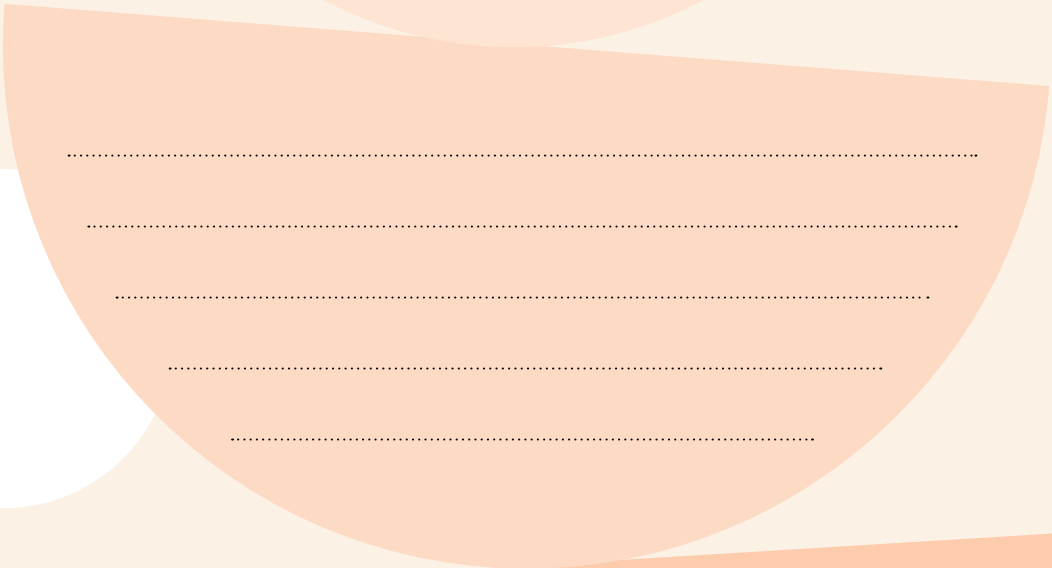


.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

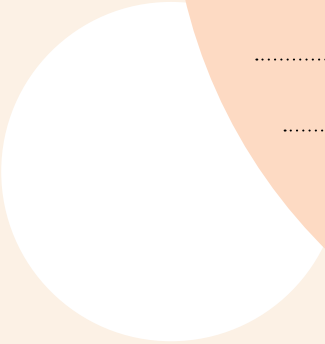
.....

.....

.....

.....

.....







.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Self-love letter

Jezelf graag zien is niet altijd makkelijk, maar zo mooi als het wel lukt. Daarom roepen we je op om eens een self-love letter, een soort liefdesbrief aan jezelf, te schrijven.

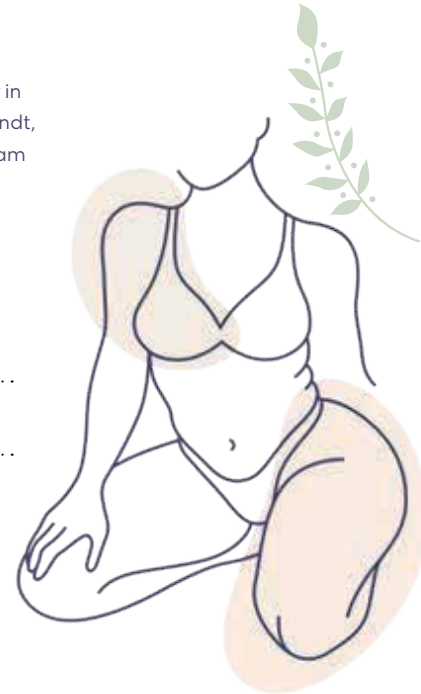
Enkele vragen die je kan verwerken in je brief: wat vind jij het leukst aan jezelf, uiterlijk én innerlijk? Welke woorden omschrijven jou het best? Welk beeld hebben anderen van jou? Is dat ook hoe je jezelf ziet? Wat heb jij nodig om gelukkig te zijn? Denk daarbij ook aan niet-materiële zaken. Waar heb je spijt van? Welke dingen kan je aanvaarden? Wat kan je veranderen, en wat niet? Wat maakt jou boos, blij of verdrietig? Wat wil je nog bereiken? Vermeld kleine én grote doelen. Waarop ben jij het meest trots? Is het nodig om liever te zijn voor jezelf? Ben je misschien te streng voor jezelf?





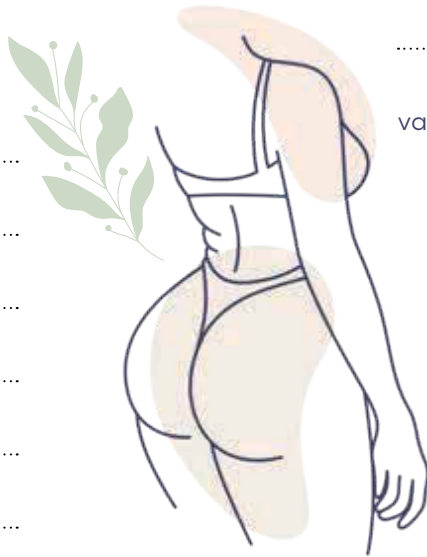
# My Body & Me

Doe eens wat zoveel lezeressen al deden in Flair, elke week opnieuw in onze My Body & Me-rubriek! Sta eens stil bij je lichaam, wat je mooi vindt, wat misschien wat minder, waar je dankbaar voor bent, wat je lichaam al voor jou heeft gedaan en elke dag doet.



Wat ik mooi vind aan mijn lichaam:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Heerlijk, die...

.....  
.....

van mij!

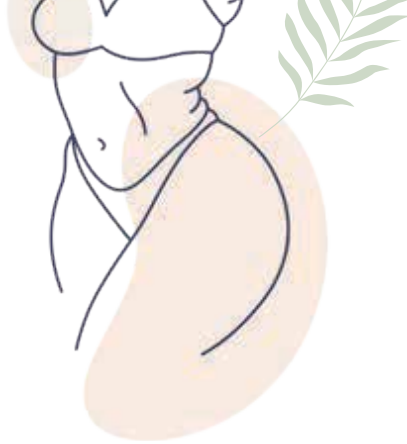
Dit is uniek aan mijn lichaam:

.....  
.....  
.....

Hiervan wordt mijn lijf happy:

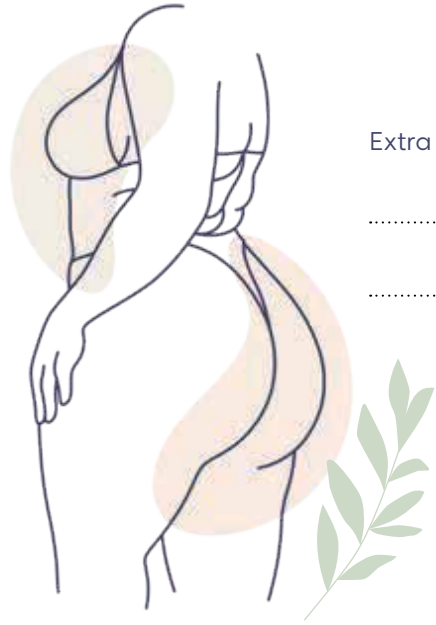
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





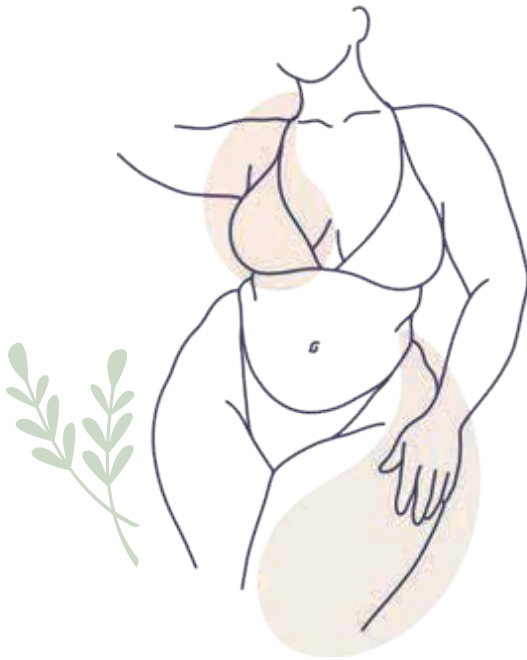
Best wel oké, mijn...

.....  
.....



Extra liefde voor mijn...

.....  
.....



Wat mijn lichaam voor mij doet:

.....  
.....

Ik heb echt wel mooie...

.....  
.....  
.....  
.....



Mijn.....

.....



... het is wat het is

# Self-love-oefening: niksen!

Een oefening waarvoor je... helemaal niets hoeft te doen! Niksen of luieren zou namelijk de chaos in je hoofd kunnen kalmeren. Misschien lukt dat niet meteen, want gewoon zitten voelt in het begin raar aan omdat je wellicht hebt geleerd altijd productief en nuttig bezig te zijn. Je moet zogoeged altijd 'aan' staan en niksen zou verloren tijd zijn. Integendeel, want door helemaal niets te doen leer je weer wat voor jou écht belangrijk is, word je creatiever, kalmeer je die door je hoofd razende gedachten en krijg je zelfs een leven dat meer in balans is.

Dingen die in me opkwamen tijdens het niksen:











# Hersenspingsels

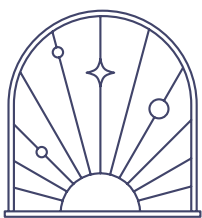
Lege pagina's om helemaal in te vullen hoe jij het wil!

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a white arched area.





A series of horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column within a white, semi-circular frame.



A series of horizontal dotted lines for writing, contained within a white arched area.



# Adem in.. & uuuuuuuiit..

4 ademhalingsoefeningen voor instant meer rust vanbinnen.

*ZZZZZZZZZZ*

*Zzzzzz*

*Zzz*

*Zoemademhaling*

Deze ademhalingsoefening is misschien wel het meest efficiënt om je tot rust te brengen, maar ze is iets minder inzetbaar in het openbaar wegens het geluid dat je produceert.

Adem zachtjes in en maak een eentonig, zoemend geluid terwijl je met je mond gesloten uitademt.

# Wisselende neusademhaling

Ga comfortabel zitten (op een stoel, in lotushouding, in kleermakerszit...) en leg je linkerhand losjes op je knie. Sluit je rechterneusgat af met je rechterduim en adem diep in via je linkerneusgat. Hou je adem vast en sluit met je ringvinger je linkerneusgat af. Laat nu je rechterneusgat los en adem via dat neusgat uit. Adem weer in via je rechterneusgat en sluit af. Laat je linkerneusgat los en adem uit. Herhaal dat een aantal minuten.

fifffifffifff Pffifffifffifff Pffifffifffifff Pffifffifffifff Pffifffifffifff

# Laaaaang uitademen

Voor je eraan begint, adem je eerst heel diep uit om alle lucht uit je longen te persen. Laat je longen het werk doen, terwijl je vier tellen inademt. Adem daarna in zes tellen uit. Herhaal.



# Oceanademhaling

Zonder je even af (desnoods op het toilet, als je op je werk bent), ga rustig zitten en adem traag in en uit, terwijl je je ademhaling een beetje afremt in je keel en over je stembanden laat ruisen. Het zachte ruisende geluid werkt heel rustgevend.

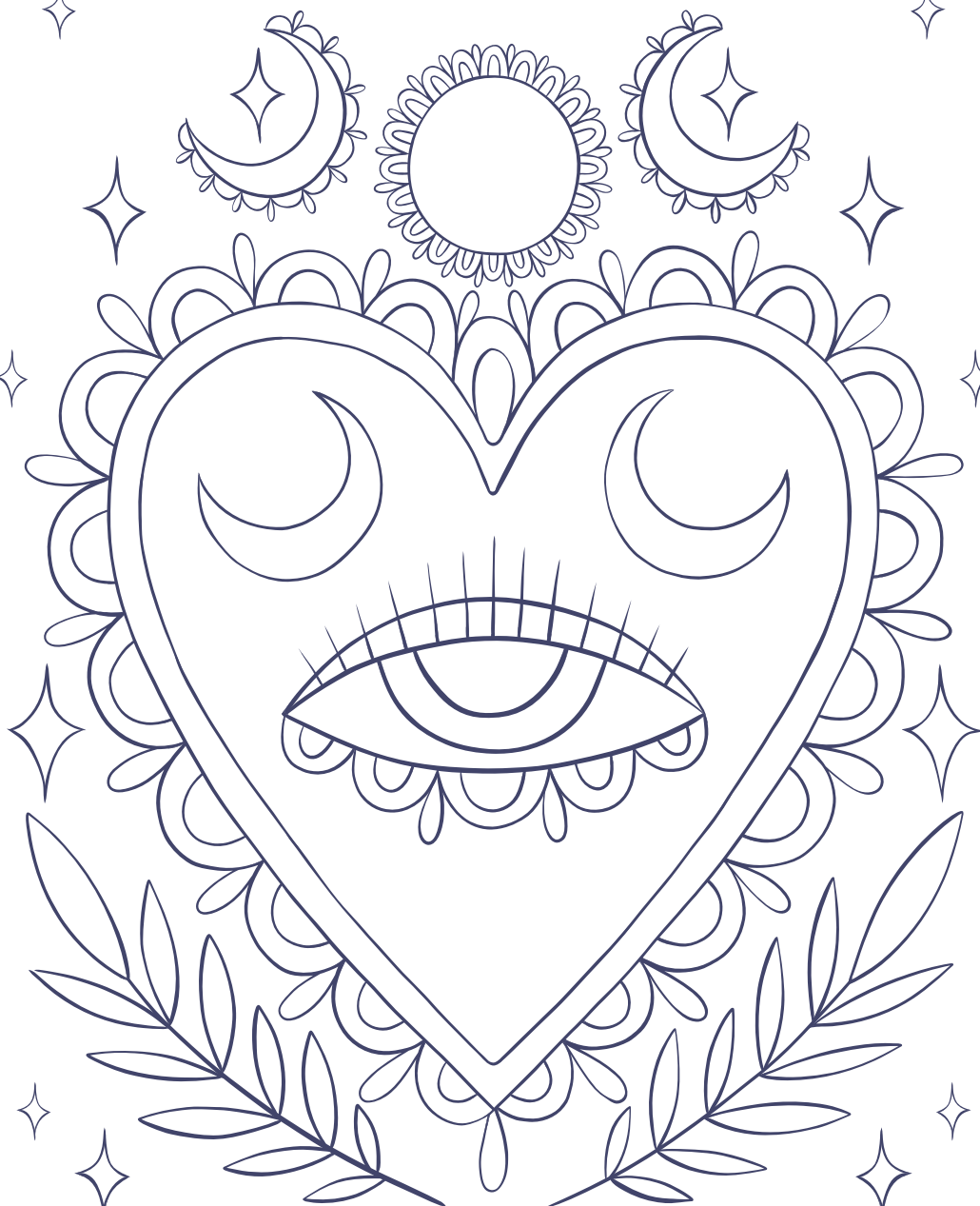
Rrrrrrrrrr

Rrrrr

Rrrrr

# Kleur je rustig

Haal je mooiste kleurpotloden boven, want kleuren zou je niet alleen rustiger maken, maar ook inspireren en het heeft zelfs het vermogen het angstcentrum van je hersenen te ontspannen en stress los te laten. Een beetje hetzelfde effect als mediteren, dus.









# Let it gooooo

Een moeilijke oefening waar je het best wat tijd (en een gezellig eigen plekje) voor neemt.  
Deze pagina is voor herinneringen en gevoelens die we doorgaans omschrijven als pijnlijk of gênant.

Schrijf ze op en sta even stil bij waarom je het zo aanvoelde/aanvoelt.

Het doel is niet dat je je slecht of schuldig voelt na deze oefening, integendeel. Het streven is om gevoelens die doorgaans als negatief worden bestempeld neutraal te observeren en er niet over te oordelen.

Ik ben boos om...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben bang voor...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik schaam me over...

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Ik word jaloers door...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik zal... nooit kunnen vergeven dat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik oordeel over...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben onzeker over...

.....

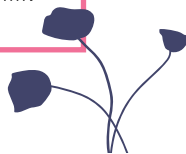
.....

.....

.....

.....

.....





# Flair

**Coördinatie en tekst:** Judith Hendrickx **Hoofdredacteur:** Eva Van Driessche **Artdirector:** Line Broeckx  
**Flowmanager:** Geoffrey Fiems **Eindredactie:** Caren Callaert, Kaat De Kock en Birgit Walravens **Vormgeving:** Ellen Vleugels  
**Brandmanager:** Margaux Vandamme **Uitgever:** Karen Hellemans **Drukkerij:** Roularta Printing