



Dit self-care plan kan je helpen om bij te houden hoe goed je voor jezelf gezorgd hebt en je eraan te herinneren wat voor jou belangrijk is.

Dagelijkse self-care checklist

Soms kan goed voor jezelf zorgen erbij inschieten. Houd deze self-care checklist bij de hand en kruis elke dag per taak aan of je deze hebt gedaan en zo goed voor jezelf hebt gezorgd.

IK HEB VANDAAG MEERDERE GLAZEN WATER GEDRONKEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

IK HEB VANDAAG MINSTENS 5 MINUTEN GEMEDITEERD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

IK HEB VANDAAG NAGEDACHT OVER IETS WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

IK HEB VANDAAG BEWUST CONTACT GEMAAKT MET MIJN LICHAAM, ZINTUIGEN EN HART

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

IK HEB VANDAAG GESPORT OF GEWANDELD

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Self-care routine

OCHTENDROUTINE	
7 UUR	
8 UUR	
9 UUR	
10 UUR	
11 UUR	
12 UUR	

AVONDROUTINE	
19 UUR	
20 UUR	
21 UUR	
22 UUR	
23 UUR	
00 UUR	

HSP Self-Care Plan

Self-care doelen

Not-to-do doelen

DINGEN DIE IK DEZE WEEK WIL BEREIKEN

DINGEN DIE IK DEZE WEEK NIET WIL DOEN

DINGEN DIE IK DEZE MAAND WIL BEREIKEN

DINGEN DIE IK DEZE MAAND NIET WIL DOEN

DINGEN DIE IK DIT JAAR WIL BEREIKEN

DINGEN DIE IK DIT JAAR NIET WIL DOEN

Hormoontracker



- | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Start menstruatie | <input type="checkbox"/> Blij | <input type="checkbox"/> Verdrietig | <input type="checkbox"/> Geïrriteerd | <input type="checkbox"/> Volle Maan | <input type="checkbox"/> Ziek/Moe |
| <input type="checkbox"/> Vol energie/gemotiveerd | <input type="checkbox"/> Tevreden | <input type="checkbox"/> Angstig | <input type="checkbox"/> Boos | <input type="checkbox"/> Nieuwe Maan | <input type="checkbox"/> Anders: |