

Mijn 5-minutenmomentje

Een klein cadeautje van Fello — omdat zorgen begint bij goed voor jezelf zorgen.



Hoe voel ik me vandaag?

Kies wat past:

☐

Energiek

☐

Rustig

☐

Moe

☐

Gestrest

☐

Oké



Waar ben ik dankbaar voor vandaag?

Schrijf drie kleine dingen op die vandaag goed voelden. *Bijvoorbeeld: een kop thee in stilte, iemand die even luisterde, de zon op mijn gezicht.*

1. _____

2. _____

3. _____



Wat mag ik vandaag loslaten?

Wat hoeft niet perfect te zijn? Wat laat ik even rusten?



Wat wil ik vandaag wél voelen of doen?

Kies één kleine intentie. *Bijvoorbeeld: "Ik adem dieper", "Ik neem een pauze", "Ik bel een vriend(in)".*



Mijn lichtpuntje van vandaag

Aan het eind van de dag: wat maakte me even blij of trots?

Gun jezelf dit kleine rustmoment

Dit 5-minutenmomentje is gemaakt door Fello, omdat zorgen met aandacht begint bij jezelf.

fello

Samen voor *elkaar*