



STUDENTENFICHE

Even op adem komen

Studeren, zorgen, leven ... het hoeft niet allemaal tegelijk.

Kleine
stappen
maken ook
grote
verschillen.



EVEN STILSTAAN

Hoe voel ik me vandaag?

Wat geeft mij deze week energie?

Wat kost mij momenteel energie?

Waar ben ik trots op?



REFLECTIE

Deze week liep goed omdat:

Iets waar ik mee worstel:

Wat heb ik nodig?

- | | |
|---|---|
| ☐ Rust | ☐ Duidelijkheid |
| ☐ Tijd voor mezelf | ☐ Motivatie |
| ☐ Een gesprek | ☐ Steun van anderen |
| ☐ Hulp | ☐ Iets anders: _____ |



MIJN ZELFZORG

Deze week zorg ik voor mezelf door:

- ☐ voldoende te slapen
- ☐ regelmatig te eten/drinken
- ☐ pauzes te nemen
- ☐ even naar buiten te gaan
- ☐ mijn grenzen aan te geven
- ☐ hulp te vragen wanneer dat nodig is
- ☐ iets te doen waar ik blij van word
- ☐ iets anders: _____



MIJN ONTSPANNINGSMOMENT

Een moment dat ik deze week bewust voor mezelf neem:

Dag: _____ Tijd: _____

Ik ga dan:



MIJN KLEINE AFSpraak MET MEZELF

Deze week hoef ik niet alles perfect te doen.

Mijn belangrijkste kleine stap:



Zorghouvast

PRAKTIJKERVARING. BEGRIP. HOUVAST.

Samen verder.

MEER BALANS | MEER INZICHT | MEER JIJ

www.zorghouvast.be