

# Zelfzorg

Een online programma van vijf weken om te ontdekken wat zelfzorg voor jónu betekent.



## Zelfzorg als wezenlijke levenshouding

Zelfzorg is meer dan ontspannen of een routine volgen. Het is leren luisteren naar jezelf, grenzen herkennen, keuzes maken die kloppen en ruimte creëren voor wat jou voedt. In dit programma onderzoek je samen met anderen wat zelfzorg voor jónu betekent, voorbij tips, gewoontes en goede voornemens.

## Aan de slag met verhalen

Elke bijeenkomst opent met een verhaal uit de natuur, kunst, literatuur of spirituele tradities. Deze verhalen helpen om de diepere laag te raken: overtuigingen, patronen en innerlijke bewegingen die beïnvloeden hoe jij voor jezelf zorgt of dat juist lastig maken.

## Samen onderzoeken

Door te delen én te luisteren ontstaat een rijker beeld van wat zelfzorg werkelijk vraagt, ook rond thema's als 'mental load' en sociale rollen. Je hoeft niets voor te bereiden; jouw aanwezigheid is genoeg. De sessies worden begeleid door een ervaren life counselor die een veilige, open ruimte creëert.

## Vijf thema's die richting geven

In vijf weken verken je verschillende perspectieven op zelfzorg.

- **Zelfzorg als levenshouding**  
Wat betekent het voor jou, nu, in deze fase van je leven?
- **Mental load**  
De onzichtbare mentale belasting die keuzes en ruimte beïnvloedt.
- **Sociale rollen & verwachtingen**  
Hoe rollen en verantwoordelijkheden jouw zelfzorg vormgeven of beperken.
- **Energiegevers, energieslunpers & herstel**  
Bewust worden van wat voedt, wat uitput en wat herstelt.
- **Experimenteren met nieuwe keuzes**  
Kleine, haalbare stappen om patronen te doorbreken.

Voor iedereen  
die op verhaal  
wil komen.

iMindlife

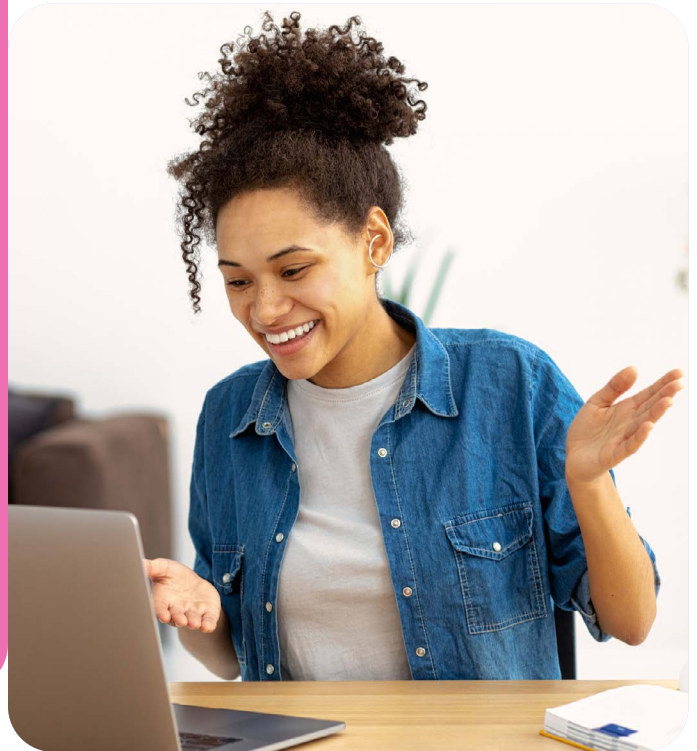


## Wat brengt het je?

Geen stappenplan, maar wél ruimte voor:

- ✓ Rust en mildheid
- ✓ Herkenning en verbondenheid
- ✓ Inzicht in mental load en dagelijkse patronen
- ✓ Nieuwe perspectieven en kleine, haalbare keuzes
- ✓ Meer balans en veerkracht

Veel mensen ervaren dat betekenisvolle reflectie meer helderheid en duurzame zelfzorg geeft dan focussen op 'hoe het moet'.

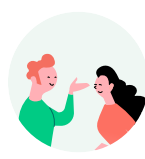


## Onze aanpak draait helemaal om jou



### Kennismaken

We ontmoeten elkaar online en nemen rustig de tijd om elkaar te leren kennen.



### Gesprekken

We komen vijf weken lang op vaste momenten online samen in een kleine groep.



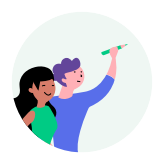
### Thema's

We verkennen het levensthema waarvoor jij je hebt aangemeld binnen *Verhalen verbinden*.



### Houvast vinden

We staan stil bij wat er speelt en helpen je stap voor stap meer houvast te vinden.



### Verbinden

We creëren verbinding door verhalen te delen, herkenning te vinden en betekenis te geven.

## Voor wie is het bedoeld?

Voor mensen die merken dat spanning of leefstijlgedwongen hun dagelijks leven belasten en die op een toegankelijke manier willen leren beter voor zichzelf te zorgen, passend bij vitaliteit, duurzame inzetbaarheid en persoonlijke ontwikkeling.

## Aanmelden

Voor meer praktische informatie over dit programma en om je aan te melden, kun je terecht op [iMindlife.nl](https://www.imindlife.nl). De prijs voor dit programma is € 295. Wil je eerst even overleggen? Dan denken we graag met je mee via 030 – 303 64 03 of [info@imindlife.nl](mailto:info@imindlife.nl).

# iMindlife