

Ook vandaag hoef je niet *perfect* te zijn

Voor een dag waarop weinig lukt en je streng voor jezelf bent.

DUUR

Ongeveer 5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.

HOE

Lees rustig. Je hoeft niets te bewijzen.

Sommige dagen lukt weinig. Je reageert scherper dan je wilde, je komt niets af, je voelt je klein. En dan komt de tweede klap: de stem die zegt dat het aan jou ligt.

EEN SLECHTE DAG IS GEEN OORDEEL OVER JOU

Een slechte dag	Een oordeel over jezelf
Vandaag ging het moeizaam.	Ik ben een mislukkeling.
Ik was moe en reageerde kortaf.	Ik ben een slecht mens.
Ik heb een fout gemaakt.	Ik deug niet.

OM TE ONTHOUDEN

Een slechte dag maakt jou geen slecht mens.

DE OEFENING: DRIE ZINNEN VOOR JEZELF**1****Erken het** 1 minuut

Zeg in gedachten: "Dit is een moeilijk moment." Je hoeft het niet mooier te maken dan het is.

2**Je bent niet de enige** 1 minuut

Zeg: "Anderen kennen dit ook." Moeilijke dagen horen bij mens zijn. Ze zeggen niets over jouw waarde.

3**Spreek jezelf vriendelijk toe** 1 minuut

Bedenk wat je zou zeggen tegen iemand om wie je geeft die dit meemaakte. Zeg dat daarna tegen jezelf.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat was er vandaag lastig? Schrijf het feitelijk op, zonder oordeel.

2 Welk oordeel over jezelf kwam erbij?

3 Wat zou je zeggen tegen iemand om wie je geeft die dit meemaakte?

4 Was er iets kleins dat toch draaglijk of goed was? Hoe klein ook. Leeg laten mag.

Een kop koffie, een vriendelijk woord, het feit dat de dag bijna om is.

5 Wat heeft jouw lichaam of jouw gemoed nu nodig? Bijvoorbeeld rust, eten, frisse lucht, een gesprek.

EEN KLEINE AFSLUITENDE STAP

Doe vanavond één kleine, vriendelijke ding voor jezelf. Morgen is een nieuwe dag, en die hoeft ook niet perfect te zijn.

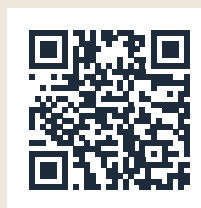
DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNTNUL

Meer gratis hulpmiddelen voor een vriendelijkere blik op jezelf en op de dag vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.