

CHECKLIST

Zelfzorg bij Rouwverwerking



Deze checklist helpt je om bewust goed voor jezelf te zorgen tijdens je rouwproces. Print deze lijst uit en vink dagelijks aan wat voor jou van toepassing is

☐

Ik neem elke dag een moment voor mezelf

☐

Ik praat over mijn gevoelens

☐

Ik eet regelmatig en gezond

☐

Ik beweeg dagelijks (bijv. wandelen)

☐

Ik neem rust als ik moe ben

☐

Ik vraag hulp als ik het nodig heb