



Mijn batterij opladen

Goed voor jezelf zorgen is geen luxe. Het helpt je om de rust en energie te houden die je kind soms nodig heeft. Kleine momenten kunnen daarbij al een groot verschil maken.

1 Waar krijg ik energie van?



☐ Even wandelen

☐ Sporten

☐ Lezen

☐ Muziek luisteren

☐ Koffie of thee drinken

☐ Afspreken met vrienden of familie

☐ Even alleen zijn

☐ Hobby's

☐ Anders, namelijk:



2 Waaraan merk ik dat mijn batterij leeg raakt?







3 Wat helpt mij om weer op te laden?







4 Welke kleine stap ga ik deze week zetten?





Onthoud



Je hoeft niet te wachten tot je batterij helemaal leeg is.

Ook kleine momenten waarop je iets doet waar jij energie van krijgt, kunnen al helpen om het beter vol te houden.