

ZELFZORG IS HET BEGIN VAN ALLES – NINA MOUTON

- 1) **Wat heb je zo geapprecieerd aan dit boek? Wat is je het meest bijgebleven?**
- 2) **Wat vond jij van het concept “blauwe plekken”? Heb jij al enkele blauwe plekken bij jezelf ontdekt? Wat wil je hierover delen?** (pp. 9-15 + pp. 63-69)
- 3) **Welke mythe(s) rond zelfzorg vond je herkenbaar? Wat verraste je? Hoe kijk je nu naar zelfzorg?** (pp. 27-35)
 - a. **Mythe 1:** wie aan zelfzorg doet, is lui en labiel
 - b. **Mythe 2:** zorgen voor jezelf is egoïstisch ~ *vliegtuigmaetafoor*
 - c. **Mythe 3:** Door zelfzorg belast je anderen
 - d. **Mythe 4:** jij hebt geen recht op zelfzorg
 - e. **Mythe 5:** zorgen voor jezelf? Da's gemakkelijk! ~ *Zelfzorg != quick fix*
 - f. **Mythe 6:** Als ik voor mezelf zorg, zullen mensen mij niet meer liefhebben

ZELFZORG IS: LUISTEREN NAAR JE LICHAAM, HULP DURVEN VRAGEN, VERBINDEN MET JEZELF, EERLIJK ZIJN TEGEN JEZELF, GRENZEN AANGEVEN.

- 4) **Hoe sta jij in contact met je lichaam? Wat vond je herkenbaar/helpend in het lezen over overprikkeling en/of hyperventilatie?** (pp. 37-55)
- 5) **Hoe zit het met jouw balans tussen draaglast en draagkracht op dit moment in jouw leven?** (pp. 57-62)
- 6) **Welke inner voices heb jij al bij jezelf opgemerkt? Hoe ervaar je deze inner voices?** (pp. 70-73)
- 7) **Hoe reageer jij op stress en bedreigende situaties? Welke copingstrategieën herken jij?** (pp. 75-84)
 - a. Rationaliseren
 - b. weglachen en relativieren
 - c. opkroppen en onderdrukken
 - d. ontkennen en minimaliseren
 - e. kwaad worden en passief-agressief gedrag
 - f. projectie
 - g. kinderlijk gedrag
 - h. slachtofferrol op je nemen
 - i. neerwaarts sociaal vergelijken
 - j. manipuleren
 - k. obsessief gedrag en controlegedrag
 - l. afleiding zoeken en bezig blijven
 - m. verslaving

BIBLIOTHERAPIE - Elisabeth Timmermans

- n. negeren en uitstelgedrag
 - o. dissociatie
- 8) Wat vind jij van het begrip toxistisch positiviteit? (p. 85)**
- 9) Heb jij de zin "Moet ik dit nu doen" al kunnen integreren in je leven? Welke grondingstechnieken ervaar jij als helpend? Wat zou je graag nog meer willen integreren in je leven? Hoe ben je van plan dit aan te pakken? (pp. 89-94)**
- 10) Hoe weet jij wat je nodig hebt? En hoe slaag jij erin hierover te communiceren? Welke informatie hierover was helpend voor jou? (pp. 103-109)**
- 11) Hoe was het voor jou om over de vier verschillende hechtingsstijlen te lezen? Was er iets dat je trof in het stuk rond parentificatie? Welke van de vier types parentificatie was al dan niet herkenbaar voor jou? (pp. 121-161)**
- a. **Het zorgende kind:** te veel moeten geven
 - b. **Het kind dat kind moet blijven:** te veel moeten ontvangen
 - c. **De zondebok:** van alles de schuld krijgen
 - d. **Het perfecte kind**
- 12) Wat wil je graag blijven vasthouden over het stuk rond passend geven en nemen? Lukt het jou om te geven zonder iets terug te verwachten? Of om te nemen zonder iets terug te willen geven? Aan wie vraag jij welke steun? (pp. 162-169)**
- a. Concrete hulp
 - b. Emotionele steun
 - c. Informatieve steun
- 13) Hoe is het met jouw innerlijke kind gesteld? Wat deed jij als kind graag? Wanneer speel je nog? Wie maakt jou aan het lachen? Als je innerlijke kind mag kiezen wat jullie morgen gaan doen, wat zou dat dan zijn? Waar was je bang voor als kind? Wat heb je nodig als je bang bent? Hoe zit dat met verdriet en kwaadheid? (pp. 175-183)**
- 14) Welke milde mantra's zijn helpend voor jou? (pp. 184-193)**
- 15) Wat wil je verder nog graag kwijt over dit boek? Hoe was het voor jou om dit boek te lezen?**

VERGEET NOOIT: ZELFZORG IS EEN PROCES!