

## Relax Kalender

Hi drukke HSP topvrouw,

Om je te helpen actief te ontspannen, stress los te laten en je volop inspiratie te geven, vind je in deze kalender inspiratie die je dagelijks kunt gebruiken.

Om in beweging te komen is het nodig iets anders te gaan doen als wat je tot nu toe deed. Deze kalender is er om je te inspireren om het te gaan doen.

Zie deze kalender dan ook als een stevig houvast, maar niet iets wat je exact moet overnemen. Gebruik je eigen creativiteit om de actie aan te passen of over te slaan. Weet als je overslaat dan word de drempel steeds hoger om het weer op te pakken. Discipline is de sleutel. Iedere dag weer actie stress loslaten in kleine simpele stappen. Het helpt als jij je HSP kwaliteiten inzet, dat gaat enorm voor je werken als het gaat om de balans herstellen, weer genieten en gelukkig te zijn in je werk en in je gezin.

100% jezelf zijn zorgt ervoor dat je maximaal geniet en geluk ervaart zowel in je ambitie qua werk en in je gezin.

Veel succes!

Floor

[www.natuurlijkfloor.nl](http://www.natuurlijkfloor.nl)

# December 2023

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
				1 <b>SELFCARE</b>  Leg een koud washandje in je nek voor minimaal 10 min.	2 <b>REFLECTIE</b>  Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent	3 <b>SELFCARE</b>  Ga een half uur naar buiten ook met slecht weer ;-)
4 <b>REFLECTIE</b>  Wat maakt je blij? Schrijf 3 dingen op en doe er een van.	5 <b>SINTERKLAAS</b>  Wat kun jij jezelf geven? Ben lief voor jezelf.	6 <b>HULP VRAGEN</b>  Welke vraag houd je bezig maar stel je niet? Stel je vraag.	7 <b>LOVENOTE</b>  Wat gun jij jezelf en wat is daarin de eerste stap	8 <b>FAVORIETEN</b>  Luister een nieuwe podcast of muziek	9 <b>SELFCARE</b>  Zorg goed voor jezelf, ga extra in bad, voetenbad of douche	10 <b>REFLECTIE</b>  Wat gaat goed en kun je meer of vaker doen?
11 <b>HULP VRAGEN</b>  Bedenk wie je mag helpen en vraag die persoon actief om hulp.	12 <b>OVER MIJ</b>  Wat je echt over mij moet weten en deel dat in je team	13 <b>LOVECARE</b>  Zeg tegen jezelf ik ben goed zoals ik ben, het is genoeg 100% mezelf te zijn.	14 <b>ACTUEEL</b>  Wat kun je vandaag doen om je doel te bereiken? Maak de stap klein.	15 <b>SELFCARE</b>  Neem pauze en adem 3 keer heel bewust in en uit	16 <b>REFLECTIE</b>  Wat zou je willen doen maar doe je nog niet? Wat is er nodig om het wel te gaan doen?	17 <b>LOVECARE</b>  Boek een massage of sauna dagje.
18 <b>SELFCARE</b>  Maak een mooie wandeling in de natuur	19 <b>LOVENOTE</b>  Zet vandaag iemand die je dierbaar is in het zonnetje.	20 <b>HULP VRAGEN</b>  Bel een vriendin om bij te kletsen en luister echt en deel ook jouw verhaal	21 <b>EXPERTISE</b>  Waar wil je graag beter in worden en wat is dat dan? En wat gaat het je opleveren?	22 <b>ACTIE</b>  Maak een lekker kopje koffie of thee en neem 5 minuten om er van te genieten zonder iets anders te doen.	23 <b>SELFCARE</b>  Doe de gordijnen dicht of laat ze juist open, zet je favoriete nummer aan en dans!	24 <b>VRAAG</b>  Als alles mogelijk is, wat zou je doen met...?
25 <b>SELFCARE</b>  Maak een half uur vrij in je agenda en luister een meditatie	26 <b>REFLECTIE</b>  Wat zijn jou HSP kwaliteiten en hoe gebruik je deze?	27 <b>SELFCARE</b>  Kook je favoriete maaltijd vandaag (of haal het af)	28 <b>LOVENOTE</b>  Deel je dankbaarheid met je team of gezin	29 <b>SELFCARE</b>  Ga alleen in bad, in de douche, met aandacht voor jezelf, laat los wat je niet meer dient.	30 <b>REFLECTIE</b>  Waar ben je dankbaar voor en wat wil je meer doen de komende tijd	31 <b>OUDEJAARSDAG</b>  Schrijf 3 dingen op wat je dit jaar geleerd hebt.

# Januari 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p><b>1</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Start het jaar goed en pak je agenda er bij en maak iedere week minimaal 3 x ruimte voor jezelf van minimaal een</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat heb je nodig om stress los te laten? Maak een lijstje en hang het zichtbaar op</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>HULP VRAGEN</b></p> <p>Als je doet wat je deed krijg je wat je kreeg. Wat wil je echt anders gaan doen en waarom? Wie kan je helpen.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Ga wandelen met een vriendin en geef aan wat je nodig hebt, stilte of kletsen?</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Leg een koud washandje in je nek voor minimaal 10 min.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Ga een half uur naar buiten ook met slecht weer ;-)</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat maakt je blij? Schrijf 3 dingen op en doe er een van.</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>ACTIE</b></p> <p>Wat kun jij jezelf geven? Bepaal de eerste stap en ga het ook echt doen.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Meem een voetenbadje. Masseer je kuiten of voeten. Rol met je voeten over een tennisbal.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>LOVENOTE</b></p> <p>Wat gun jij jezelf en waarom is dat belangrijk voor je? Wat is daarin de eerste stap om het te behalen?</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FAVORIETEN</b></p> <p>Maak een mooie playlist waarbij je echt alle liedjes toevoegt waar je nu blij van word of die je ontspannen.</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Zorg goed voor jezelf, ga extra in bad, voetenbad of douche.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat gaat goed en kun je meer of vaker doen?</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>HULP VRAGEN</b></p> <p>Bedenk wie je mag helpen en vraag die persoon actief om hulp. Maak samen een plan.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>OVER MIJ</b></p> <p>Wat maakt jou uniek? En hoe zou je die kwaliteit meer in kunnen zetten?</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>LOVECARE</b></p> <p>Er zijn al genoeg anderen; just be you. Maak een tekening, zonder na te denken het gaat om je gevoel.</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>ACTUEEL</b></p> <p>Wat kun je vandaag doen om je doel te bereiken? Bepaal de eerste stap en bedenk de stap kan altijd kleiner.</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Neem even bewust pauze, voel je lijf en adem 3 keer heel bewust in en uit. En voel wat het je gebracht heeft.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat als alles kan? Wat zou je dan nu doen? Wat zou je vandaag kunnen doen om je droom werkelijkheid te laten worden.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>LOVECARE</b></p> <p>Ga iets doen wat je echt ontspanning geeft, laat je masseren.</p>
<p><b>22</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Maak een mooie wandeling in de natuur.</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>LOVENOTE</b></p> <p>Maak een mindmap van dingen die voor jou belangrijk zijn.</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>HULP VRAGEN</b></p> <p>Pak je mindmap erbij en kijk wat nu prioriteit heeft en welke actie daarbij hoort. Zet de eerste stap voor deze actie.</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>EXPERTISE</b></p> <p>Waar wil je graag beter in worden en wat is dat dan? Wat is de eerste stap?</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>ACTIE</b></p> <p>Maak een lekker kopje koffie of thee en neem 5 minuten om er van te genieten zonder iets anders te doen</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Loop 2x extra de trap op en af en ga daarna even rustig liggen. Inspanning geeft ontspanning.</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VRAAG</b></p> <p>Waar droom van? Hoe ziet je leven er uit, wat voel je, met wie ben je, maak een moodboard of mindmap. Zo krijgt je droom focus.</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Maak een half uur vrij in je agenda en luister een meditatie, kijk een serie, lees een boek.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat zijn jou HSP kwaliteiten en hoe gebruik je deze voor jezelf en anderen? Wat is jouw toegevoegde waarde?</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Kook je favoriete maaltijd vandaag (of haal het af)</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>LOVENOTE</b></p> <p>Deel je dankbaarheid met je team of gezin</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Ga alleen in bad, in de douche met aandacht voor jezelf, laat los wat je niet meer dient.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>REFLECTIE</b></p> <p>Wat wil je loslaten en waarom? Schrijf het op, kies een blaadje en verscheur dat bewust en zeg tegen jezelf ik laat los wat me niet meer dient.</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>SELFCARE</b></p> <p>Ga een half uur op de bank liggen onder een dekentje met een fijn muziekje of lekkere serie</p>

# Februari 2024

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
			1 <b>LOVENOTE</b> Deel dankbaarheid met je team of gezin	2 <b>SELFCARE</b> Ga alleen in bad, in de douche met aandacht voor jezelf, laat los wat je niet meer dient.	3 <b>REFLECTIE</b> Waar ben je dankbaar voor en wat wil je meer doen de komende tijd	4 <b>SELFCARE</b> Ga een half uur op de bank liggen onder een dekentje met een fijn muziekje of lekker serie
5 <b>REFLECTIE</b> Wat maakt je blij? Schrijf 3 dingen op en doe er een van.	6 <b>ACTIE</b> Wat kun jij jezelf geven? Ben lief voor jezelf. En hoe helpt dat de ander?	7 <b>SELFCARE</b> Plan een relax dag op 29 feb. De bonus dag van dit jaar	8 <b>LOVENOTE</b> Schrijf jezelf een liefdesbrief waarom ben jij uniek? Waarom hou je van jezelf?	9 <b>FAVORIETEN</b> Luister vandaag een nieuwe podcast of muziek	10 <b>SELFCARE</b> Zorg goed voor jezelf, ga extra in bad, voetenbad of douche. Beweeg, spreek af doe wat jou nu helpt.	11 <b>REFLECTIE</b> Wat gaat goed en kun je meer of vaker doen, en hoe helpt dat jou en de ander?
12 <b>HULP VRAGEN</b> Bedenk wie je mag helpen, waarmee en vraag die persoon actief om hulp.	13 <b>OVER MIJ</b> Deel iets over jezelf waar de ander iets van kan leren? Wat heeft het je gebracht? Wat was de les?	14 <b>LOVECARE</b> Zeg tegen jezelf ik ben goed zoals ik ben, het is genoeg 100% mezelf te zijn.	15 <b>ACTUEEL</b> Wat kun je vandaag doen om je doel te bereiken? Maak de stap klein	15 <b>SELFCARE</b> Neem pauze en adem 3 keer heel bewust in en uit	17 <b>REFLECTIE</b> Wat zou je willen doen maar doe je nog niet? Wat is er nodig om het wel te gaan doen?	18 <b>LOVECARE</b> Boek iets wat je gaat ontspannen, een yoga les, een wandelnig, een massage, vul zelf in wat jij echt fijn vind en regel het.
19 <b>SELFCARE</b> Maak een mooie wandeling in de natuur, met iemand anders of alleen.	20 <b>LOVENOTE</b> Zet vandaag iemand die je dierbaar is in het zonnetje, maak het compliment specifiek. Benoem het gedrag en het effect op jou.	21 <b>HULP VRAGEN</b> Bel een vrien/vriendin om bij te kletsen en luister echt maar deel ook jouw verhaal	22 <b>EXPERTISE</b> Waar wil je graag beter in worden en wat is dat dan? En wat gaat het je opleveren?	23 <b>ACTIE</b> Maak een lekker kopje koffie of thee en neem 5 minuten om er van te genieten zonder iets anders te doen	24 <b>SELFCARE</b> Doe de gordijnen dicht of laat ze juist open zet je favoriete nummer aan en dans!	25 <b>VRAAG</b> Als alles mogelijk is, je hebt alle tijd en al het geld van de wereld... Wat zou je dan nu gaan doen?
26 <b>SELFCARE</b> Maak een half uur vrij in je agenda en luister een meditatie, lees een boek.	27 <b>REFLECTIE</b> Wat zijn jou HSP kwaliteiten en hoe gebruik je deze?	28 <b>SELFCARE</b> Kook je favoriete maaltijd vandaag (of haal het af)	29 <b>SCHRIKKELJAAR</b> Bonus dag doe iets leuks voor jezelf!			