OOK IK BEN ER NOG

# 24 dagen voor MIJ

24 dagen met kleine momenten voor jezelf.

Omdat jij er ook nog bent.

24 opdrachten ? reflecties ? jouw 12-maandenplan

Voor de vrouw achter de mama.

Een werkboek om in te schrijven, niet om perfect te doen.

WELKOM

# Jij bent er ook nog

Voor de vrouw die zo vaak alles en iedereen voor laat gaan.

Misschien ken je alle afspraken van je kinderen uit je hoofd. Misschien weet je precies wat er in huis nodig is, wie ergens naartoe moet en wat morgen geregeld moet worden. Maar wanneer vroeg je jezelf voor het laatst: wat heb ík nodig?

Dit werkboek is geen opdracht om een betere moeder, partner of ondernemer te worden. Je hoeft niets te bewijzen. Het is een uitnodiging om jezelf weer te horen, ruimte te maken en kleine keuzes te maken die bij jou passen.

ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

Neem elke dag 10 tot 15 minuten. Lees, doe de kleine actie en schrijf op wat je ontdekt. Een dag gemist? Pak de draad gewoon weer op.

## Jouw afspraak met jezelf

Ik mag tijd nemen voor mezelf, zonder die eerst te verdienen.

VOOR JE BEGINT

# Jouw startpunt

Geen oordeel. Alleen even eerlijk voelen waar je nu staat.

**Op dit moment geef ik mezelf aandacht: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

**Wat vraagt op dit moment het meeste van mij?**

**Waar verlang ik al een tijdje naar?**

Wat hoop ik na deze 24 dagen over mezelf te weten?

DAG 01 / 24

# Even stilstaan

Een klein moment voor jezelf ? dag 1

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je hoeft vandaag niets op te lossen. Merk alleen op hoe het écht met je gaat.

### JOUW KLEINE ACTIE

Ga tien minuten zitten zonder telefoon. Adem rustig en geef je gevoel een naam.

### EVEN STILSTAAN

**Wat voel ik wanneer niemand iets van mij vraagt?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 02 / 24

# Meer dan je rollen

Een klein moment voor jezelf ? dag 2

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je bent moeder, misschien partner of ondernemer. Maar dat is niet je hele verhaal.

### JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf vijf eigenschappen op die jou beschrijven zonder je rollen te noemen.

### EVEN STILSTAAN

**Wie ben ik, los van wat ik voor anderen doe?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 03 / 24

# Wat kost mij energie?

Een klein moment voor jezelf ? dag 3

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Niet alles wat je kunt dragen, hoef je te blijven dragen.

### JOUW KLEINE ACTIE

Maak twee kolommen: dit geeft energie / dit kost energie.

### EVEN STILSTAAN

**Welke energievreter kan deze maand kleiner?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 04 / 24

# De kleine nee

Een klein moment voor jezelf ? dag 4

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Grenzen zijn geen afwijzing van anderen, maar ook zorg voor jezelf.

### JOUW KLEINE ACTIE

Zeg vandaag één keer vriendelijk nee tegen iets wat niet hoeft.

### EVEN STILSTAAN

**Wat gebeurde er toen ik mijn grens aangaf?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 05 / 24

# Jouw plezierlijst

Een klein moment voor jezelf ? dag 5

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Plezier hoeft geen beloning na al het werk te zijn.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Noteer tien kleine dingen die jou blij maken. Kies er vandaag één.

**EVEN STILSTAAN**

**Wat maakt mij licht, zelfs op een gewone dag?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 06 / 24

# De onzichtbare taken

Een klein moment voor jezelf ? dag 6

VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Het werk in je hoofd telt ook mee.

JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf alles op wat je deze week onthoudt en regelt. Kies één taak om te delen of te schrappen.

EVEN STILSTAAN

**Wat draag ik dat anderen niet altijd zien?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 07 / 24

# Een afspraak met mij

Een klein moment voor jezelf ? dag 7

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Je agenda vertelt vaak wie voorrang krijgt.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Blok 20 minuten in je agenda voor jezelf, deze week nog.

**EVEN STILSTAAN**

**Wat zou ik vaker doen als mijn tijd ook meetelde?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 08 / 24

# Stop met vergelijken

Een klein moment voor jezelf ? dag 8

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je ziet bij anderen vaak het resultaat, niet het hele verhaal.

### JOUW KLEINE ACTIE

Ontvolg of demp vandaag één account dat je onzeker maakt.

### EVEN STILSTAAN

**Welke vergelijking mag ik loslaten?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 09 / 24

# Mijn lichaam verdient zachtheid

Een klein moment voor jezelf ? dag 9

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je lichaam is niet alleen iets om te veranderen. Het draagt je elke dag.

### JOUW KLEINE ACTIE

Doe iets vriendelijk voor je lichaam: wandelen, rekken, rusten of op tijd eten.

### EVEN STILSTAAN

**Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 10 / 24

# Vragen om hulp

Een klein moment voor jezelf ? dag 10

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Je hoeft niet alles zelfstandig te bewijzen.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Vraag iemand om één concrete taak over te nemen.

**EVEN STILSTAAN**

**Waarom vind ik hulp vragen makkelijk of moeilijk?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 11 / 24

# Wat mis ik?

Een klein moment voor jezelf ? dag 11

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Verlangens verdwijnen niet omdat je agenda vol is.

### JOUW KLEINE ACTIE

Maak een lijst met dingen die je mist, zonder meteen praktische bezwaren te bedenken.

### EVEN STILSTAAN

**Welk gemis verdient aandacht?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 12 / 24

# Mijn eigen stem

Een klein moment voor jezelf ? dag 12

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je hoeft niet overal een mening van anderen bij te vragen.

### JOUW KLEINE ACTIE

Neem vandaag één kleine beslissing op basis van jouw voorkeur.

### EVEN STILSTAAN

**Waarin vertrouw ik mezelf al?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 13 / 24

# Ruimte in huis, ruimte in hoofd

Een klein moment voor jezelf ? dag 13

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Een beetje overzicht kan rust geven, zonder dat alles perfect hoeft.

### JOUW KLEINE ACTIE

Maak één kleine plek vrij die alleen prettig is voor jou.

### EVEN STILSTAAN

**Welke omgeving helpt mij ontspannen?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 14 / 24

# Vier wat al lukt

Een klein moment voor jezelf ? dag 14

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je bent waarschijnlijk verder dan je jezelf vertelt.

### JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf vijf dingen op waar je trots op bent, hoe klein ook.

### EVEN STILSTAAN

**Wat onderschat ik aan mezelf?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 15 / 24

# Vriendschap en verbinding

Een klein moment voor jezelf ? dag 15

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Jij verdient contact waarin niet alleen iets van je gevraagd wordt.

### JOUW KLEINE ACTIE

Stuur iemand een bericht om echt bij te praten of plan een koffiemoment.

### EVEN STILSTAAN

**Bij wie kan ik helemaal mezelf zijn?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 16 / 24

# Mijn geld, mijn keuzes

Een klein moment voor jezelf ? dag 16

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Ook jouw wensen verdienen een plek in de gezinsbegroting.

### JOUW KLEINE ACTIE

Kies één haalbaar spaardoel of een klein bedrag voor iets van jezelf.

### EVEN STILSTAAN

**Wat zou financiële ruimte mij persoonlijk geven?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 17 / 24

# Een oude droom

Een klein moment voor jezelf ? dag 17

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Sommige dromen wachten niet op toestemming, maar op een eerste stap.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Schrijf een droom op die je eerder opzijzette. Bedenk een stap van 15 minuten.

**EVEN STILSTAAN**

**Welke droom voelt nog steeds als de mijne?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 18 / 24

# Mijn ideale gewone dag

Een klein moment voor jezelf ? dag 18

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Niet elk gelukkig leven ziet eruit als vakantie.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Beschrijf een gewone dinsdag die meer bij jou past.

**EVEN STILSTAAN**

**Wat ontbreekt nu in mijn dagelijkse ritme?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 19 / 24

# Minder moeten

Een klein moment voor jezelf ? dag 19

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Niet iedere verwachting is een afspraak die jij hebt gemaakt.

### JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf drie dingen op die je van jezelf moet. Streep er één door.

### EVEN STILSTAAN

**Van wie is deze verwachting eigenlijk?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 20 / 24

# Een vriendelijk gesprek

Een klein moment voor jezelf ? dag 20

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

De woorden die je tegen jezelf zegt, doen ertoe.

### JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf één harde gedachte om naar iets eerlijkers en milders.

### EVEN STILSTAAN

**Wat zou ik tegen een vriendin zeggen in mijn situatie?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 21 / 24

# Mijn drie prioriteiten

Een klein moment voor jezelf ? dag 21

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Je hoeft niet twaalf levens tegelijk te veranderen.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Kies drie thema?s voor jouw komende jaar, zoals rust, gezondheid of groei.

**EVEN STILSTAAN**

**Waarom zijn juist deze drie belangrijk?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 22 / 24

# Maak het klein

Een klein moment voor jezelf ? dag 22

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Een doel wordt haalbaar wanneer je weet wat de eerste stap is.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Bedenk voor elke prioriteit één actie die maximaal 15 minuten kost.

**EVEN STILSTAAN**

Wat kan ik vanaf nu echt volhouden?

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 23 / 24

# Mijn steunplan

Een klein moment voor jezelf ? dag 23

**VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN**

Goede voornemens hebben ruimte en hulp nodig.

**JOUW KLEINE ACTIE**

Bedenk wie je kan helpen, wat je moet regelen en wat je mag loslaten.

**EVEN STILSTAAN**

**Wat heb ik nodig om mezelf niet weer onderaan te zetten?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

DAG 24 / 24

# Een belofte aan mezelf

Een klein moment voor jezelf ? dag 24

### VANDAAG MAG JE ONTHOUDEN

Je hoeft niet op een speciale datum te wachten. Je bent al begonnen.

### JOUW KLEINE ACTIE

Schrijf een brief aan jezelf voor over twaalf maanden. Bewaar hem goed.

### EVEN STILSTAAN

**Welke belofte wil ik mezelf meegeven?**

**Vandaag geef ik mezelf:**

JOUW AFRONDING

# Wat neem je mee?

Je hoeft geen ander mens te worden. Je mag jezelf meer ruimte geven.

**Wat heb ik in deze 24 dagen ontdekt?**

**Welke opdracht wil ik blijven doen?**

**Waar ben ik trots op?**

Wat wil ik de komende tijd niet meer vergeten?

MIJN KOMENDE JAAR

# Een jaar dat ook van mij is

Kies kleine, haalbare stappen. Je mag onderweg veranderen.

Mijn woord voor het komende jaar:

**Mijn drie belangrijkste waarden**

**Wat wil ik meer voelen?**

**Wat wil ik minder doen?**

Mijn eerste stap vanaf vandaag

# Kleine stappen, groot verschil

Schrijf per maand één haalbaar doel voor jezelf op.

**JANUARI**

**FEBRUARI**

**MAART**

**APRIL**

**MEI**

**JUNI**

# Kleine stappen, groot verschil

Schrijf per maand één haalbaar doel voor jezelf op.

**JULI**

**AUGUSTUS**

**SEPTEMBER**

**OKTOBER**

**NOVEMBER**

**DECEMBER**

BRIEF AAN MEZELF

# Lieve ik,

Schrijf aan de vrouw die jij over een jaar bent.

Waar hoop je op? Wat wil je jezelf gunnen? Waar mag je trots op zijn? Schrijf alsof je met een lieve vriendin praat. Je hoeft niets te beloven wat je niet kunt waarmaken.

Liefs,

VOOR ALS HET EVEN NIET LUKT

# Je mag opnieuw beginnen

Ook na deze 24 dagen mag je blijven oefenen.

Sommige weken is er ruimte voor jezelf. Andere weken nauwelijks. Dat betekent niet dat je gefaald hebt. Begin klein: één minuut stilte, één duidelijke grens of één afspraak in je agenda. Het telt allemaal.

JOUW HERINNERING

Ik ben niet alleen wat ik voor anderen beteken. Mijn tijd, wensen en dromen doen ertoe.

## Wat is mijn allerkleinste volgende stap?

Dank je wel dat je tijd voor jezelf hebt gemaakt.

**Ook Ik Ben Er Nog**

TOT SLOT

# Dit is jouw begin

Voor de vrouw achter de mama.

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijke reflectie en algemene inspiratie. Het is geen vervanging voor psychologische of medische begeleiding. Heb je aanhoudend last van somberheid, angst of overbelasting, zoek dan steun bij iemand die je vertrouwt of een zorgprofessional.

---

**© 2026 Ook Ik Ben Er Nog**

Alle rechten voorbehouden. Alleen voor persoonlijk gebruik. Niet doorverkopen, kopiëren of verspreiden zonder toestemming van de rechthebbende.

24 dagen voor jezelf. Een toekomst met jou **erin.**