

## VOORBEELD OEFENING: RUST VINDEN IN KLEINE MOMENTEN

Waarom deze oefening?

Als vrouw met autisme kun je soms overspoeld raken door prikkels, verwachtingen en gedachten. Deze oefening helpt je om even stil te staan, overzicht te creëren en op een zachte manier te reflecteren.

Stap 1. Schrijf drie dingen op die je vandaag goed hebt gedaan.

Groot of klein, alles telt! Bijvoorbeeld:

- Ik heb rustig ontbeten zonder haast
- Ik heb op tijd een pauze genomen
- Ik heb iemand een (vriendelijk) bericht gestuurd

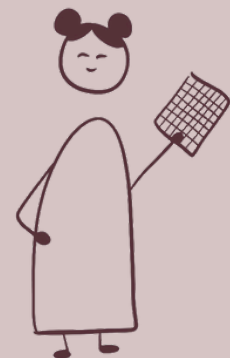
Stap 2. Koppel deze dingen aan je kwaliteiten.

Wat zegt dit over jou? Bijvoorbeeld:

- Rustig ontbeten → Ik zorg goed voor mezelf
- Op tijd een pauze genomen → Ik voel mijn grenzen aan
- Een bericht gestuurd → Ik ben zorgzaam en denk aan anderen

Stap 3. Bewaar dit lijstje op een plek waar je het kunt teruglezen. Dat kan een notitieboekje zijn, je telefoon of een mooi kaartje op je spiegel. Het herinnert je eraan dat je elke dag stappen zet, hoe klein ook.

*AUTISME BIJ DE VROUW*



## VOORBEELD OEFENING: RUST VINDEN IN KLEINE MOMENTEN

Kleine tip:

Als je wilt, kun je jezelf een fijne beloning geven na het opschrijven.

Zet bijvoorbeeld een kop thee, luister naar je favoriete muziek of geef jezelf een compliment.

