

SCHEUR-UIT (OF DOOR) KAARTJES

WAT IS HET?

**Een printable A4 met 14 uitscheurbare kaartjes
(of knipbaar, als je netjes wilt doen).**

**Elk kaartje bevat een kleine, menselijke reminder
voor als je even vastloopt, te veel moet van jezelf,
of gewoon wat ruimte zoekt.**

GEBRUIK

**Print het vel uit, knip de kaartjes los en stop ze
waar je ze nodig hebt: in je jaszak, op je spiegel,
tussen je boterhammen, onder je toetsenbord of
in de buurt van je innerlijke criticus.**

**Wil je het groter aanpakken? Lamineer ze. Of trek
er elke ochtend één alsof je een mini-orakel
raadpleegt (zonder verplichtingen).**



Niemand doet alles goed. Jij dus ook niet.
(En dat is heerlijk normaal.)

Gelukkig Niet

Vandaag hoef je niks te fixen.
(Je bent niet kapot. Dus dat scheelt.)

Gelukkig Niet

Niet gelukt? Morgen weer een poging. Of niet. (Beide oké.)



Je hoofd mag ook leeg zijn
(Even geen meningen, plannen of lijstjes. Zalig.)



Je mag ook een beurt overslaan.
(De wereld draait door. Jij even niet.)



Dit is niet de dag voor groots en meeslepend.



Gelukt of niet: je mag uitrusten.
(Vandaag telt ook.)

Gelukkig Niet

Gelukkig niet perfect.
(Scheelt een hoop werk. En stress.)



Gewoon even niks is soms precies wat je nodig hebt.



Ik ben al genoeg.
(Ook zonder extra vinkjes, glans of motivatiequotes.)

Gelukkig Niet

Iets half doen is beter dan niet durven.
(En ook beter dan jezelf opvreten.)



Vandaag mag ik blij zijn, maar het hoeft niet.



Stilte is óók een reactie.
(En vaak een betere dan je denkt.)

Gelukkig Niet

Niet doen telt ook.
(En het telt als zelfzorg. Echt waar.)