



Vergeet je batterij niet op te laden!

Je gaat na een lange werkdag gezellig een hapje eten met collega's. Voordat je naar bed gaat check je toch nog even je mail en beantwoord je een aantal mails van je werk. Het kan maar vast zijn gedaan toch? Herken je dit? Sta jij altijd 'aan'? Af en toe moeten lichaam en geest even opladen.

Ontspanning na inspanning: creëer rustmomentjes

Je krijgt veel energie als je een goede balans vindt tussen inspanning en ontspanning. Als je net heel druk met iets bent geweest, is het goed om even wat anders te doen. Zo kun je even uitrusten. Voorbeelden zijn:

- ✓ Na een dag veel praten met mensen is het lekker om even in je eentje te zijn. Kook voor jezelf of ruim op in huis met de muziek (hard) aan.
- ✓ Fysieke arbeid geleverd? Ga in een goeie stoel zitten en doe iets voor jezelf.
- ✓ Na intensief computerwerk is het een goed idee om even boodschappen te doen. Dan heb je die ook alvast in huis.
- ✓ Eet wandelend je lunch op na een lange vergadering of trek je op een andere manier even terug.

Moment voor jezelf

Met een volle batterij heb je het gevoel dat je meer tijd voor jezelf hebt. Een dag heeft maar 24 uur, dus zoek voldoende momenten waarop je jezelf kunt opladen. Zet desnoods een kruis in je agenda en plan tijd voor jezelf in. Denk aan:

▪ Een mini-pauze

Stop even waar je mee bezig bent en concentreer je op iets totaal anders. Dat kan een kop koffie zijn, jezelf uitrekken of een paar keer diep ademhalen. Dat geeft ruimte in je hoofd.

▪ Frisse neus

De buitenlucht doet wonderen. De combinatie van zuurstof, zonlicht en beweging zorgt voor een energieboost. Je hoofd klaart op van een rustige wandeling. Zie het als een mentale opfrisbeurt.

▪ Sociaal contact

Lach met familie en vrienden. Maak even écht contact, dus niet via sociale media. Dat zorgt ervoor dat je je geestelijk weer opgefrist voelt.

▪ Sporten

Bewegen heeft veel voordelen voor de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Je voelt je beter en gaat er ook beter uitzien. Maak dus regelmatig tijd vrij voor beweging.

▪ Op de bank

Soms is op de bank ploffen het enige waar je behoefte aan hebt. Kijk een film of lees een boek, als je maar even met je gedachten heel ergens anders bent.

En vooral...geniet van de rust!

