



Nieuwsbrief december 2017 /02

Een rustmomentje is goud waard

Voel jij je ook regelmatig opgejaagd? Het blijkt dat ruim een kwart van de Nederlanders vindt dat een dag te weinig uren heeft. Het gevolg? Je bent zo druk met de verplichte nummertjes dat je te weinig of zelfs helemaal geen tijd neemt voor jezelf. Zonde!

Tijd vrijmaken voor jezelf, hoe doe je dat?

- Plan 'eigen tijd' in. En dan het liefst een paar uur per week. Het maakt niet uit wat je op dat moment doet, als het maar geen verplichting is.
- Maak je alleen druk om het nu. Probeer af en toe alleen je aandacht te richten op het komende uur. Dus even niet denken aan morgen of de dingen die al gebeurd zijn.
- Wat je ook doet, doe het met volle aandacht. Denk dus niet meteen drie stappen vooruit, maar richt je enkel en alleen op dat wat je aan het doen bent. Laat je niet afleiden!

Rustmomenten op je werk

Ook op je werk is het verstandig om af en toe op de rem te trappen. Zo zorg je voor meer rust in je hoofd.

- Herstel van je werk door tijdens je pauzes even iets heel anders te doen.
- Ga voor jezelf na wat je aankunt en geef duidelijk aan waar je grenzen liggen.
- Probeer nooit langer dan twee uur achter elkaar hetzelfde te doen. Neem even pauze of pak een andere taak op.
- Benoem regelmatig welke dingen je goed kunt en wat vandaag goed is gegaan.

Geen gehaast

Het is verstandig om minder gehaast door het leven te gaan. Maak tijd voor belangrijke dingen, leuk of niet leuk. December staat in het teken van samenzijn met familie en vrienden en moet je bijvoorbeeld de organisatie rondom de feestdagen regelen. Maar neem deze maand ook even de tijd om je zorgverzekering te checken. Het is namelijk prettig als je kunt vertrouwen op een zorgverzekering die goed bij je past. Dat voorkomt onnodig geregeld op het moment dat je écht zorg nodig hebt. En dat zorgt voor nóg meer rust!

Win een rustmomentje

Tot 31 december 2017 verloten wij drie keer een rustmomentje. Laat je gegevens achter op www.aevitae.com/rustmomentje en win een Aevithee-plankje.



**Win je
rustmomentje
voor thuis!**