

IN 5 STAPPEN NAAR

MINDER STRESS EN MEER FLOW

01

STAP EEN: IDENTIFICEER

IDENTIFICEER JE STRESSOREN. WAAR KOMT JE STRESS VANDAAN? SCHRIJF IN EEN JOURNAL (DAGBOEK) OF NEEM EEN MOMENTJE OM JE GEVOELENS TE OBSERVEREN ZONDER OORDEEL.

02

STAP TWEE: ADEMHALING

DOE ADEMHALINGSOEFENINGEN. ZOALS BIJVOORBEELD DE 4-7-8 TECHNIEK: 4 SECONDEN INADEMEN, 7 SECONDEN VASTHOUDEN, 8 SECONDEN UITADEMEN.

03

STAP DRIE: BEWEEG

LICHAAMSBEWEGING HELPT OM STRESSHORMONEN TE VERMINDEREN. WANDELEN, YOGA, OF EEN KORTE WORK-OUT KAN JE HELPEN OM SPANNINGEN LOS TE LATEN.

04

STAP VIER: PRIORITEITEN & GRENZEN

MAAK EEN TO-DO LIJST EN FOCUS OP DE BELANGRIJKSTE TAKEN. LEER 'NEE' ZEGGEN TEGEN DINGEN DIE NIET BIJDRAGEN AAN JE WELZIJN.

05

STAP VIJF: ZELFZORG

CHECK REGELMATIG BIJ JEZELF IN. ZORG GOED VOOR JEZELF MET GEZONDE VOEDING, VOLDOENDE SLAAP EN TIJD VOOR ONTSPANNING. VRAAG OM HULP ALS DAT NODIG IS.

