



10 TIPS VOOR MEER ONTSPANNING



Tijd voor jezelf is geen luxe, maar noodzaak.

1

Plan bewust rustmomenten

Zet ze in je agenda, net als je lessen.

2

Ga even naar buiten

Frisse lucht doet wonderen.

3

Doe iets wat je leuk vindt

Ook al is het maar 10 minuutjes.

4

Beweeg regelmatig

Een korte wandeling kan al helpen.

5

Adem bewust

Een paar diepe ademhalingen brengen rust.

6

Stel je grenzen

Het is oké om 'nee' te zeggen.

7

Zoek verbinding

Praat met vrienden, familie of lotgenoten.

8

Beperk schermtijd

Gun je hoofd af en toe een pauze.

9

Probeer mindfulness of meditatie

Zelfs 5 minuten kan al verschil maken.

10

Wees lief voor jezelf

Je doet al meer dan je denkt.

Een rustige geest geeft ruimte voor nieuwe energie.



Zorghouvast

PRAKTIJKERVARING. BEGRIP. HOUVAST.

Samen verder.