

Stresshygiëne

Reinigen met rust en veerkracht



Er is niets mis met stress in ons leven! De meeste van ons hebben een beetje gezonde stress nodig om voldoende uitdaging te hebben en zich goed te voelen. Maar bij langdurige stress komt je lichaam onder druk te staan. Om dit te vermijden moeten we tijdig ons 'emmertje' bijvullen door voldoende recuperatiemomenten in te bouwen. Deze tips kunnen je daar bij helpen.

Neem een verdiende pauze.
Doe even iets anders,
ga wandelen, ...
Blijf hier even zitten? ;-)



Adem 10 x
in en uit!



En volg je ademhaling...

Heb je al
eens goed
gelachen
vandaag?



*"Een dag niet gelachen
is een dag niet geleefd!"*



Kreeg je vandaag
positieve feedback?
Schrijf ze op!



... want volgende week ben je dat al weer vergeten...

Stop de communicatiestroom. Zet je mailbox,
sociale mediastream en/of notificaties af,
want je nieuwsgierigheid
kan je niet afzetten!



Plan 20%
downtime in
per dag.



(Slaap niet
meegerekend natuurlijk!)

Stop met multitasken!
Doe één ding
tegelijktijd.



Blijf niet met je stress zitten.
Praat met elkaar,
spreek elkaar
erover aan!



Zorg voor voldoende
en een regelmatige
nachtrust!



Je wordt niet moe van te hard werken. Wel van niet tijdig te recupereren!