ONTSPAN EN HERSTEL

Leer hoe je meer rust kunt inbouwen in je dag.

Suzan Hartog
LeefstijlAdvies

Naam:

Datum:

1. Mijn energiebalans

Denk aan activiteiten, mensen en situaties.
Wat merk jij op een gewone dag?

Dit kost mij energie:

Bijvoorbeeld haast, zorgen of veel moeten.

1.

2.

3.

Dit geeft mij energie:

Bijvoorbeeld buiten zijn, lachen of muziek.

1.

2.

3.

Wat valt mij op aan de balans?

2. Stress en ontspanning

Wat energie kost, kan spanning geven.
Wat energie geeft, kan helpen herstellen.
Kijk ook of je er rustiger van wordt.

Hoe merk ik dat mijn stress oploopt?

- ☐ Gespannen spieren of onrust
- ☐ Piekeren of een vol hoofd
- ☐ Sneller geïrriteerd zijn
- ☐ Moe zijn of slecht slapen

Anders:

Wat helpt mij om te ontspannen?

Wanneer heb ik vooral rust nodig?

Begin klein. Ook een kort rustmoment telt.

3. Mijn kleine rustmoment

Kies iets kleins dat bij jou past.

Bijvoorbeeld 5 minuten buiten zitten, rustig ademen of een korte wandeling zonder telefoon.

Dit ga ik proberen:

Ik doe dit na / voor / om:

Hoe lang? En hoe vaak?

Om ruimte te maken ga ik:

Denk aan minder doen, uitstellen of hulp vragen.

Na een week: wat merk ik aan mijn rust en energie?