

Tijd voor
een beetje...

Nu je hier toch bent!
Neem even 3 minuten
de tijd voor jezelf.

SelfCare

1. VRAAG!

Vraag jezelf af of je je grenzen goed bewaakt hebt het afgelopen uur. Als je spanning voelt: waar kan dat aan liggen?

3. BEDENK!

Bedenk voor jezelf: 'Hoe blijf ik het komende uur ontspannen?'

2. DOE!

Doe nu een bodycheck, begin bij je voeten en eindig bij je hoofd. Voel waar je spanning zit en laat die los. Ontspan nu je hele lichaam door langzaam te ademen. Adem 3 tellen in, adem 5 tellen uit. Wacht even voor je vanzelf opnieuw inademt. Herhaal dat minimaal 5 keer en eindig met een diepe zucht.

Je zit misschien iets langer op de WC dan gebruikelijk, maar het levert veel op! Je zult merken dat de oefening je uit de turbostand haalt en dat je daarna makkelijker ontspannen kunt blijven. Na de WC-valuatie kun je geconcentreerder werken en lekkerder werken