

ZORG VOOR JEZELF



Voor jezelf zorgen moet niet veel tijd in beslag nemen.
Hier enkel tips om je tijd efficiënt te gebruiken.

Heb je...



2 minuten

- o Adem
- o Stretch
- o Dagdroom
- o Lach
- o Doodle
- o Erken een van je verwezenlijkingen
- o Zeg nee tegen een nieuwe verantwoordelijkheid
- o Geef jezelf een compliment
- o Kijk uit je raam naar buiten
- o Spendeer tijd met je huisdier
- o Deel je favoriete mop
- o

5 minuten

- o Luister naar muziek
- o Ween even
- o Praat met een collega
- o Zing
- o Ga even naar buiten voor frisse lucht
- o Geniet van een snack of maak jezelf een tas koffie/thee
- o

10 minuten

- o Evalueer je dag
- o Schrijf in een dagboek
- o Bel een vriend(in)
- o Mediteer
- o Ruim je werkplaats op
- o Maak een tekening
- o Dans
- o Luister naar rustgevende geluiden
- o Lees een magazine
- o

30 minuten

- o Sport
- o Doe een video-chat met iemand die om je geeft
- o Neem een bubbelbad
- o Lees een boek over een onderwerp dat niets met het werk te maken heeft
- o Maak een wandeling buiten in de natuur
- o Doe yoga
- o Kijk naar je favoriete tv-programma
- o

