

HOW TO... Stay Healthy & Calm

BEL MET BEELD

Videobellen is wat persoonlijker dan appjes sturen (en zo krijg je letterlijk een inkijkje in iemand anders leven).



LEER IETS NIEUWS

Juist nu worden er veel gratis online cursussen aangeboden.

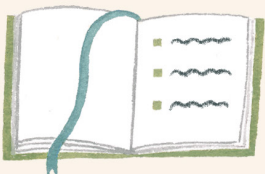


EEN OFFDAY HOORT ERBIJ

Accepteer dat je er meer van zult hebben dan normaal: het helpt om op een offday niet te veel te willen.

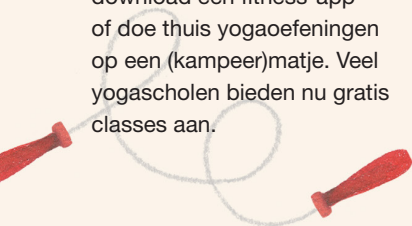
DANKBAAR

Schrijf elke avond in een schriftje drie dingen die goed zijn gegaan of waar je dankbaar voor bent.



BEWEEG

Koop een springtouw, download een fitness-app of doe thuis yogaoefeningen op een (kampeer)matje. Veel yogascholen bieden nu gratis classes aan.



PUZZEL

Angst wordt groter als je er meer aandacht aan geeft. Puzzelen en sudoku's oplossen staan bekend als kalmerende bezigheden.



STUUR EEN KAARTJE

Mensen die je nu niet kunt zien, zijn blij met post.

KLEUR JE DAG

Download een Flow-troost-kleurplaat en ga kleuren.



VRAAG HULP

Doe je niet stoerder voor dan je bent. Iedereen voelt zich nu kwetsbaar: om hulp vragen is heel normaal. Lukt dat niet in je directe omgeving, bel dan een hulplijn.



DE NIET-PERFECTDAG

Laat je perfectionisme varen: wees juist in deze tijd mild voor jezelf.

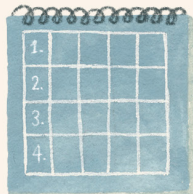


VERZET JE NIET

Probeer liever mee te bewegen met de situatie. Ja, je zult je werk nu misschien iets minder goed doen en je huis is vast ook wat minder opgeruimd. Het is even niet anders.

MAAK EEN DAGPROGRAMMA

Uit onderzoek blijkt dat je je in tijden van stress beter voelt bij een vast ritme. Plan ook dingen in als: een half uurtje niets doen, een half uur muziek luisteren, een uur een boek lezen, enzovoort.



KOOK IETS ONVERWACHTS

Je huis en werkplek mogen dan misschien steeds hetzelfde zijn, in de dingen die je doet kun je wel variëren.



RICHT JE OP HET POSITIEVE

Inventariseer eens welke (mooie) dingen je eerst niet zo bewust zag, maar nu misschien beter ziet. Zoals de wiseling van de seizoenen, de kleuren in de natuur, de aandacht van mensen om je heen.

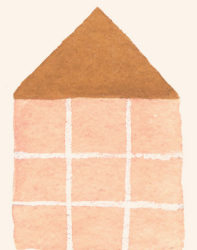


BUIG HET OM

Laat je niet meeslepen door negatieve gedachten, maar bedenk bijvoorbeeld wat je nu mist en hoe je daar straks weer enorm van gaat genieten. Beloof jezelf dat je dat straks allemaal gaat inhalen.

WANDEL

Kun of mag je nu niet naar buiten? Maak een slow wandeling in je tuin of op je balkon.



'Liefste, wees ondanks alles rustig en vrolijk. Zo is het leven en zo moet men het aanvaarden, dapper en glimlachend - ondanks alles.'

ROSA LUXEMBURG

MUSEUM
VAN DE
GEEST

flow