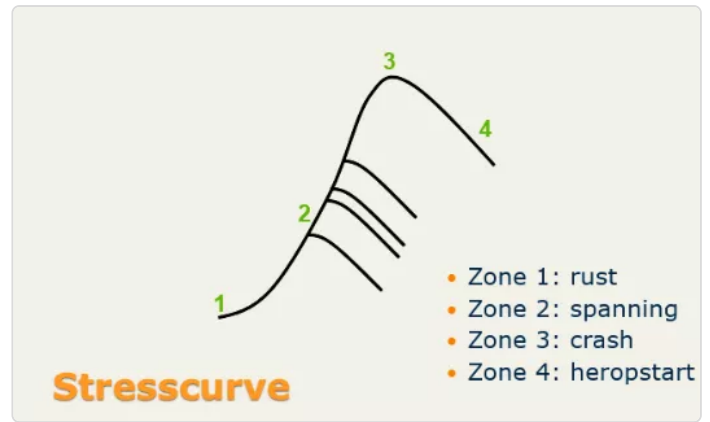


Sessie stress en veerkracht: Stresscurve Zone 2



Welke acties zorgen ervoor dat de curve iets daalt? dat de emmer wat leger wordt?

Boekentip:



diep ademen

dagje in afzondering werken - wandelen

afstand nemen

tijd nemen om rustig te worden en daarna pas verder doen

- ↔ gaan wandelen in de natuur

- ↔ in je weekplanning activiteiten/acties inplannen die positieve energie geven

- ↔ - proberen relativeren (er zijn ergere dingen dan dat)

- ↔ de offline- knop in outlook, waardoor mails eventjes niet binnen kunnen komen, en ik mijn mailbox kan leegmaken en to do lijst kan afwerken

- ↔ leuk liedje luisteren

- ↔ vertragen

- ↔ efkes achteroverleunen om 'afstand' te maken en 'overzicht' te krijgen

- ↔ plannen maken

- ↔ slaapmomenten inplannen

- ↔ keertje rondlopen/ naar toilet gaan

- ↔ bewegen, gezond eten

- ↔ Thuiswerkdag zodat ik minder gestoord kan worden.

- ↔ overzicht maken en plannen - prioriteiten stellen

- ↔ 3 prioriteiten bepalen en opschrijven, en proberen die eerst af te werken, vooraleer ik iets nieuws oppik

- ↔ Sporten

- ↔ noise canceling koptelefoon!

- ↔ grenzen stellen op de werkvloer

- ↔ pauze nemen

- ↔ Vrije tijd minder druk inplannen

↩ **gaan kajakken :)**

↩ **lijst maken : wat ga ik op andere keer doen**

↩ **de kat een kwartiertje strelen**

↩ **mezelf verwennen , even gaan shoppen
op de middag , iets lekkers eten / drinken**

↩ **stops plannen**

↩ **neen zeggen**

