

“Dokter..
Hoe krijg ik mijn batterijen
in hemelsnaam
terug opgeladen?”

7 types rust

1% 

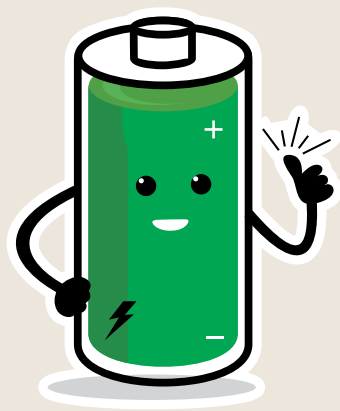


RUST

IS NIET

ALLEEN

SLAPEN



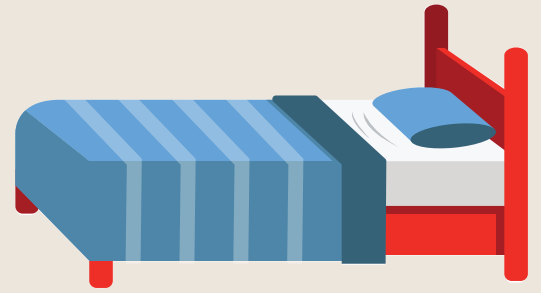
Misschien slaap je wel voldoende.
Slaap is echter niet de enige manier
om je batterij terug op te laden.

Rust kan je vinden op
verschillende manieren.

**Hier zijn 7 manieren die jou
misschien op weg kunnen helpen.**



Fysieke rust



Activiteiten die rust en recuperatie geven aan ons lichaam.

Hoe?

- Slapen/dutjes
- Massage, wellness
- Stretching, yoga

Mentale rust



Activiteiten die rust en recuperatie geven aan ons brein.

Hoe?

- Meditatie
- Mindfulness
- Natuur
- Journalling

Sensoriële rust



Een onderschat en onderbelicht aspect. Even weg van de lawine aan visuele en auditieve prikkels van apps, e-mail en sociale media.

Hoe?

- Geen GSM in bed
- Leg je GSM overdag af en toe eens weg in de kast

Creatieve rust



Om creatief te kunnen zijn moeten we ons brein genoeg ruimte geven.

Hoe?

- Natuur
- Probeer eens een nieuwe hobby!
- Luister of speel muziek
- Teken, droedel, schilder
- Puzzel
- Dans

Sociale rust

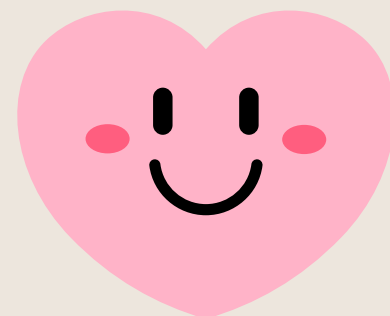


Relaties kunnen soms vermoeiend zijn. Soms hebben we tijd nodig met mensen die ons energie geven, in plaats van energie nemen.

Hoe?

- Baken je eigen grenzen af
- Durf nee te zeggen
- Durf voor jezelf te kiezen
- Spendeer tijd met mensen die er toe doen en die je energie geven
- Spendeer even tijd alleen

Emotionele rust



Emoties kunnen hoog oplopen tijdens stressvolle momenten.

Hoe?

- Spendeer tijd met mensen bij wie je je emoties mag en kan tonen

Spirituele rust



Connecteer terug met je leefomgeving.

We maken deel uit van een groter geheel. Dat vergeten we soms door onze rat-race.

Hoe?

- Verken de natuur
- Reizen
- Ademhaling
- Meditatie
- Ben je gelovig? Bidden, lezen, ...

Misschien kunnen deze
7 types van rust
jou helpen.

Of misschien kan het een
naaste helpen, iemand die
het nodig heeft.

Zorg goed voor elkaar.

