

TIPS OM stress te vermijden



In het verkeer

- ✓ Mantra's
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Mindfulness



Door je op te winden gaat het verkeer niet sneller gaan.

Op het werk

- ✓ Mantra's
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Mindfulness
- ✓ Frisse lucht
- ✓ Thee
- ✓ Een glaasje water
- ✓ Lunch met een leuke collega
- ✓ Een dagje homeworking



Leer je grenzen kennen en durf nee zeggen wanneer het te veel wordt.



Met de kids

- ✓ Mindfulness
- ✓ Yoga met je kinderen
- ✓ Origami
- ✓ Een bosbad
- ✓ Mandala's



Door je kinderen te laten sporten zijn ze 's avonds vaak rustiger.

Tijdens het eten

- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Mindfulness
- ✓ Een glas water
- ✓ Een bad voor het eten



Neem 1 min om tot rust te komen alvorens je de eerste hap neemt.



Voor het slapengaan

- ✓ Relaxatieoefeningen
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Mindfulness
- ✓ Frisse lucht
- ✓ Yoga
- ✓ Tai Chi
- ✓ Een bad
- ✓ Een boek
- ✓ Mandala's
- ✓ Thee



Ontdek onze tips voor een goede nachtrust.



Neem tijd voor jezelf

- ✓ Neem een dagje rust
- ✓ Vind een sport die je leuk vindt
- ✓ Plan momentjes in van puur genot