

Balans in Ontspanning & Inspanning

1

PLAN JE ME-TIME ÉN PIEKERTIJD IN

GEEF JEZELF EEN ONTSPANNINGSMOMENT IN EEN PRIKKELARME OMGEVING WANNEER JE DRUK BENT GEWEEST.

ZORG DAT JE 'GEZOND' SLAAPT

SLAPEN IS NODIG OM HET LICHAAM EN DE GEEST TE LATEN HERSTELLEN EN TOT RUST TE KOMEN.

DE BEHOEFTE AAN SLAAP VERSCHILT VAN MENS TOT MENS. GEMIDDELD SLAAPT EEN VOLWASSENE ZO'N 7 TOT 8 UUR PER NACHT.

3

LEER JE EIGEN STRESS OPWEKKERS KENNEN

TEVEEL STRESS IS SLECHT VOOR JE LICHAAM EN JE GEEST.

ONTDEK DAAROM WAT JOU STRESS OPLEVERT. OP DEZE MANIER WEET JIJ NA WELK MOMENT OP DE DAG JIJ JOUW ME-TIME MOMENTJE HET BEST IN KAN PLANNEN. ZO KAN JE ONTSPANNEN NA JOUW "STRESSMOMENT".

2

LEER JE EIGEN STRESS SIGNALEN KENNEN

ONDERZOEK WAT JOUW SIGNALEN ZIJN. WANNEER BEN JE GESTRESSED ?

DIT KUNNEN SIGNALEN ALS HOOFDPIJN, HARTKLOPPINGEN, PIEKEREN EN GEHEUGENPROBLEMEN ZIJN.

4

5

KEN JE ONTSPANNINGS- MOMENTEN

WAAR HAAL JIJ JE ONTSPANNING UIT ?

WANDEL JIJ GRAAG EEN RONDJE IN DE NATUUR, OF LUISTER JE GRAAG NAAR BEPAALDE MUZIEK OF MISSCHIEN ONTSPAN JIJ WEL VAN EEN LEKKERE WARME DOUCHE.

1

PLAN JE ME-TIME ÉN PIEKERTIJD IN

**MIJN ME-TIME DEZE
WEEK:**

**MIJN PIEKERTIJD DEZE
WEEK:**

Maandag:

Maandag

Dinsdag:

Dinsdag

Woensdag:

Woensdag

Donderdag:

Donderdag

Vrijdag:

Vrijdag

Zaterdag:

Zaterdag

Zondag:

Zondag

2

ZORG DAT JE "GEZOND" SLAAPT

MIJN NACHTRUST

Maandag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Dinsdag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Woensdag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Donderdag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Vrijdag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Zaterdag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00
Zondag	1	2	3	4	5	6	7	8	8+	Naar bed 00:00 Opgestaan 00:00

3

LEER JE EIGEN STRESS SIGNALEN KENNEN

MIJN STRESS SIGNALEN

1.

2.

3.

4.

4

LEER JE EIGEN STRESS OPWEKKERS KENNEN

MIJN STRESS OPWEKKERS

1.

2.

3.

4.

5

KEN JE ONTSPANNINGS- MOMENTEN

HIER HAAL IK MIJN ONTSPANNING UIT

1.

2.

3.

4.