



Dagplanning

Algemeen

1. Probeer vanaf het allereerste begin van je dag bewust te ervaren wat je een prettig gevoel geeft. Voel de warme druppels van de douche op je huid, proef je eten, geniet van je thee of koffie, geniet van de stilte, steek je hoofd naar buiten en adem frisse lucht. Hierdoor laad je de batterij op.
2. Doe het één na het ander en met bewuste aandacht. Door tijdens het ontbijt alleen bezig te zijn met ontbijten en niet tegelijkertijd te telefoneren, de krant te lezen of een boodschappenlijstje te maken houd je jezelf langer in de ruststand.
3. Wat niet per sé hoeft: nalaten! Je partner kan bijvoorbeeld voorlopig de kinderen naar school brengen.
4. Wat je morgen kunt doen, kan wellicht opschuiven naar overmorgen.
5. 's Avonds na het eten geen drukke activiteiten meer. Het devies is: 'opslomen'. Alleen nog rustig makende activiteiten doen. Toewerken naar slaap.
6. TV, telefoon en computer vermoeien je hersenen, zo weinig mogelijk en zo kort mogelijk achter het scherm!
7. Wanneer je leest, lees simpele ontspannende dingen.
8. Ga op een vaste vroege tijd naar bed, niet later dan 23.00 uur.
9. Zorg voor rustige, ononderbroken slaap in een donkere, stille slaapkamer die je uitnodigt om te ontspannen (waarin je geen televisie kijkt of je telefoon checkt).
10. Doe zoveel mogelijk iets leuks voor jezelf. Doe waar je zin in hebt en doe dat alleen zolang je er zin in hebt "ik mag, ik ga lekker...". Lummelen en fröbelen mag.
11. Vermijd tijdelijk zoveel mogelijk de contacten die je stress bezorgen.

Voor op je werk

1. Respecteer je pauzes. Neem tussen het werk door zoveel mogelijk rust. Vul vooral de pauzes niet met achterstallig werk, social media of intensief praten.
2. Trek je in de pauzes terug, doe de deur dicht of – beter nog - haal een frisse neus en zoek de stilte.
3. Zoek uit of deadlines opgeschoven kunnen worden en schuif ze zo mogelijk flink vooruit.
4. Licht je leidinggevende en collega's in: 'Ik moet een tijdje extra op mezelf passen, dus ik wil graag wat taken overdragen/deadlines uitstellen/wat rustiger aan doen.'
5. Ga na het werk niet direct door naar de volgende activiteit (geen boodschappen doen, direct fitnessen of bij iemand langs). Neem thuis eerst rust.

Voor als je (tijdelijk) niet werkt

1. Uitslapen mag en is goed.
2. Neem ruim de tijd voor opstaan, douchen, aankleden, ontbijten.
3. 's Ochtends (en later ook 's middags) 'kwalitatief wandelen': rustig tempo, maximaal een half uur.
4. Na elke activiteit uitrusten, ga lekker een tijdje liggen om zo de batterij weer op te laden.
5. Siësta houden.
6. Afgezien van wandelen, maximaal één activiteit buiten de deur per dag, in het begin zelfs om de andere dag.
7. Houd je activiteiten kort. Stop zeker zodra je moe wordt.
8. Neem veel tijd tussen de verschillende activiteiten.

