

# 50 ingrediënten om je eigen ontspanrecept te brouwen

- **Blokkeer ontspanningstijd in je agenda.**
- **Doe dagelijks dingen en activiteiten waar je altijd gelukkig van wordt.**
- **Leer jouw stress signalen te herkennen, zodat je tegenmaatregelen kunt nemen.**
- **Neem op tijd rust.**
- **Uit je gevoelens, dat lucht op.**
- **Kies drie ademhalingsoefeningen die je overal kunt doen en die je tot rust brengen.**
- **Wees alert op gedragspatronen.**
- **Luister naar je lichaam.**
- **Schrijf piekergedachten op.**
- **Voeg lichamelijke activiteiten toe aan je dagstructuur.**
- **Eet gezond.**
- **Vier je successen.**
- **Verander van perfectionist naar optimalist.**
- **Vraag en aanvaard -op tijd- hulp.**
- **Durf te delegeren.**
- **Zeg nee.**
- **Zet grote doelen om in een serie van kleine stappen.**
- **Kies voor jezelf.**
- **Vergroot je cirkel van invloed.**
- **Toon persoonlijk leiderschap.**
- **Hou je planning als basis.**
- **Stel je grenzen vast en bewaak deze.**
- **Voorkom uitstelgedrag, begin met waar je tegenop ziet.**
- **Plan reëel, inclusief pauzes en rustmomenten.**
- **Blijf niet eindeloos herinneringen sturen.**

# 50 ingrediënten om je eigen ontspanrecept te brouwen

- Volg zoveel mogelijk je natuurlijke ritme.
- Onderzoek wat je van je stress kunt leren.
- Wees jezelf! Overal en altijd.
- Omarm je emoties.
- Vergelijk je niet met anderen.
- Stel haalbare doelen.
- Vervang zelfkritiek door zelfacceptatie.
- Vervang denken door doen.
- Offer jezelf niet op. Jij bent net zo belangrijk als ieder ander.
- Vervang moeten door willen.
- Wees je eigen energiemanager (en schrap die energieslurpers).
- Denk in mogelijkheden.
- Acteer pro-actief.
- Focus op je wensen, niet op je angsten.
- Oordeel niet, observeer.
- Tolereer en accepteer waar je geen invloed op hebt.
- Vertrouw op je veerkracht.
- Leer relativeren.
- Zet je notificaties uit.
- Zet je telefoon eens een paar uur op stil.
- Zorg eerst goed voor jezelf en daarna pas voor anderen.
- Verwacht niets, dat scheelt teleurstelling.
- Leer ontvangen.
- Leef zoveel mogelijk in het moment.
- Durf gewoon tevreden te zijn.

Bouwen aan je werkgeluk? Ga naar [www.useyourtalents.nl](http://www.useyourtalents.nl)