

7 tips voor een gezonde geest in een gezond lijf.



Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om bij tegenslag terug te kunnen veren. Soms kunnen we zelfs groeien van tegenslag. Leer van je eigen veerkracht uit het verleden hoe je met de huidige situatie om kunt gaan. Wat werkte toen voor je? Hoe kun je dat nu toepassen?



Ontspan

Alleen maar met werk of het schoolwerk van de kinderen bezig zijn, is niet goed voor je. Ontspan door een (oude of nieuwe) hobby op te pakken. Je kunt tegenwoordig alles leren via filmpjes op YouTube. Ga dat mooie boek lezen waar je anders niet aan toe komt. Of geniet samen met je gezin van de natuur in je eigen tuin. Doe waar jij je goed bij voelt: niets moet!



Bezinning

Alles in de wereld lijkt ineens anders te zijn. Dit is bij uitstek ook de periode om na te denken over je eigen ontwikkeling. Wat wil ik nog allemaal doen? Wat is voor mij echt belangrijk? En welke kleine eerste stap kun je daar vandaag al voor zetten?



Ritme en routine

Hoe vaker je iets doet, hoe efficiënter je wordt en hoe minder je erover hoeft na te denken. Juist nu geeft routine houvast. Gebruik deze tijd om nieuwe, gezonde gewoontes te creëren waar je ook na deze periode op terug kunt vallen.



Een goede werkplek

Stel je werkplek zo goed mogelijk in om fysieke klachten te voorkomen. Wees creatief, met een paar dikke boeken kun je ook je laptop op de goede hoogte zetten.



Blijf in beweging

Zorg dat je in beweging blijft. Ga voor of na het werk even sporten, uiteraard rekening houdend met de voorschriften van het RIVM. Beweeg tijdens het werk ook regelmatig door een paar kleine oefeningen te doen.



Eet gezond

Blijf gezond eten. Voldoende fruit, groente, noten en granen zijn belangrijk om gezond te blijven. Eis geen perfectie van jezelf, maar houd de basis in orde.