Themabijeenkomst 7

Mentaal welbevinden

8 manieren om je hoofd rust te geven

1
Werk met je handen of doe iets actiefs
dit helpt om te stoppen met piekeren.

2
Ga bewegen op een manier die bij jou past
wandelen, fietsen, stretchen of rustig sporten zorgt voor minder spanning.

3
Richt je aandacht op wat je nu ziet, hoort en voelt
zo breng je je gedachten terug naar nu.

4
Schrijf op of teken wat je bezighoudt
dit geeft overzicht..

5
Maak tijd voor jezelf
dit is geen luxe, iedereen heeft het nodig om op te laden.

6
Zoek contact met iemand die je vertrouwt
een goed gesprek, knuffelen of samen zijn werkt kalmerend.

7
Ruim je omgeving op
een opgeruimde ruimte zorgt ook voor rust je hoofd.

8
Zorg voor ontspanning
denk aan ademhalen, muziek luisteren, tijd in de natuur en genoeg slaap.

Klik hier om de video in YouTube te openen.