Mentaal welbevinden

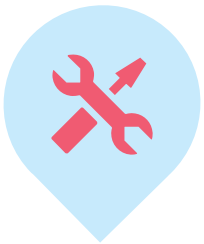
Mentaal welbevinden gaat over hoe goed je je voelt van binnen. Je goed voelen betekent niet dat je altijd vrolijk moet zijn. Het gaat ook over helder kunnen denken, goed voor jezelf zorgen en het gevoel hebben dat je controle hebt over belangrijke dingen in je leven. Ook op drukke of moeilijke dagen.

We leven in een wereld die altijd 'aan' staat. Daardoor is ontspannen voor veel mensen niet makkelijk. Toch is rust belangrijk. Want als je genoeg rust neemt, blijf je beter in balans. Vandaag leer je wat jij nodig hebt om je mentaal goed te voelen.

Na vandaag weet je meer over mentaal welbevinden

Je weet
wat mentaal welbevinden betekent.

Je begrijpt
hoe je door lachen en aandacht voor goede dingen je beter kan voelen.



Je kan
manieren benoemen die jou helpen om je hoofd rust te geven.

Wat helpt om je beter te voelen?

Er zijn veel manieren om je mentaal beter te voelen. Een simpele en effectieve manier is lachen. Als je lacht, maakt je lichaam endorfines aan. Endorfines zijn stofjes die je een goed gevoel geven. Lachen helpt je te ontspannen, vermindert angst en beschermt je tegen stress.

Daarnaast helpt het om bewust aandacht te geven aan wat er goed gaat. Ons hoofd richt zich vaak op problemen. Door ook stil te staan bij wat fijn was, train je jezelf om het positieve vaker te zien.

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.

Opdracht **1**

Wat je nodig hebt

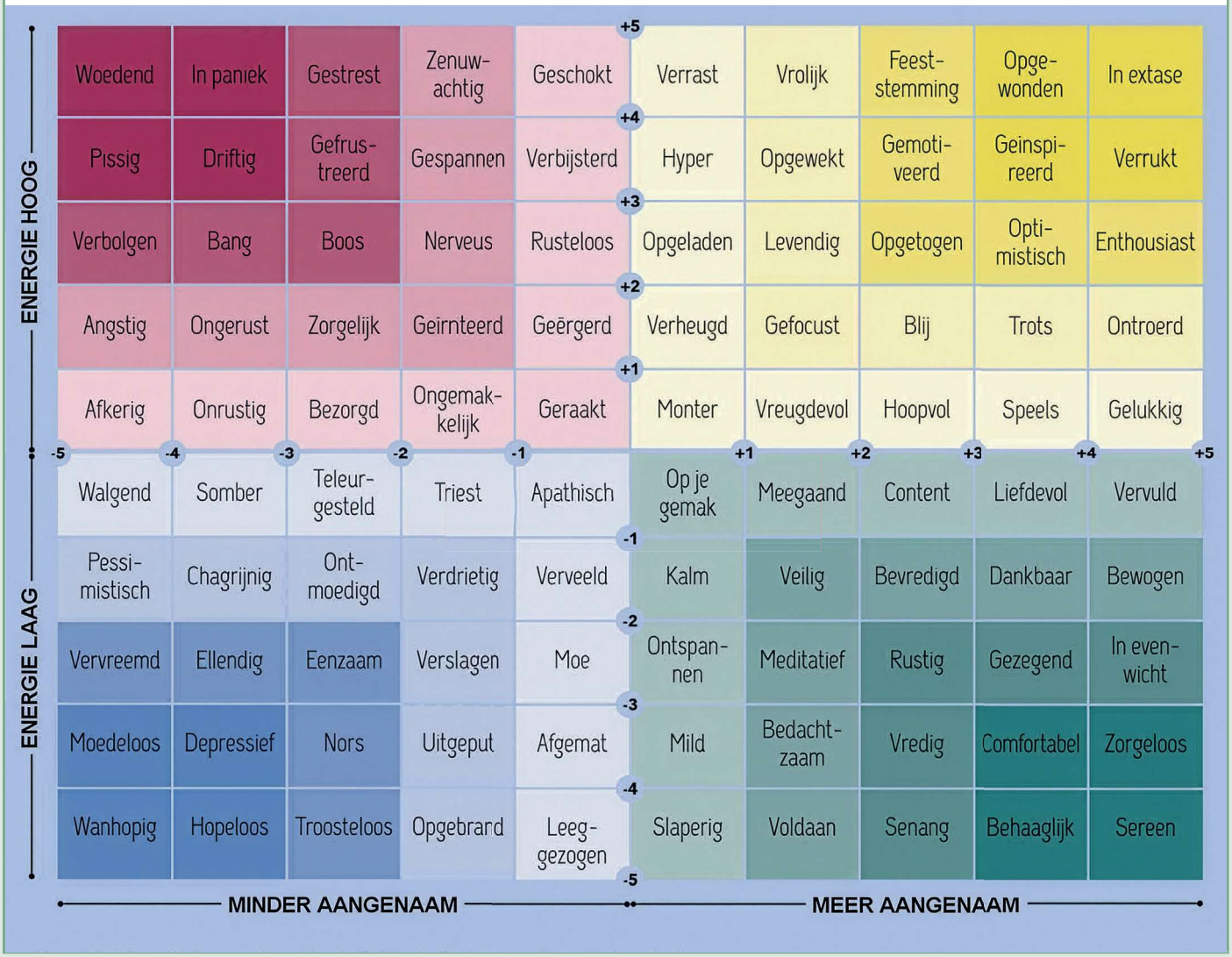
Schrijf op waar jij vrolijk van wordt:

Lees nog een keer de 8 manieren om je hoofd rust te geven.
Welke manier spreekt jou aan en zou je zelf kunnen doen?

Opdracht 2

Hoe je je voelt

Hoe voel jij je nu? Gebruik voor je antwoord de *Moodmeter*.



Waar we volgende keer op terugkijken

Schrijf elke avond drie dingen op die goed gingen. Gebruik hiervoor het tweeweken–schema. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter