

Herstelmomenten

Herstelmomenten zijn erg belangrijk, zeker nu we veel online vergaderen. Je hoeft daarvoor niet te wachten tot je vakantie hebt. Begin eens met elke dag een moment voor jezelf. Hier zie je wat mogelijkheden, maar misschien heb je zelf nog betere ideeën. Schrijf deze op de stippellijnen.

- Lekker rommelen in de tuin
- De vogels horen fluiten
- Een verhaaltje/gedicht schrijven
- Kijken naar mijn kind dat slaapt
- Gezellig praatje met de burens
- Omrijden naar het werk
- Met tijdschrift in luie stoel
- File/treinreis leuk maken met een lekker muziekje, drankje en stukje fruit
- In een warm bad met een luisterboek
- Met vrienden/kinderen op stap.....
- Dansen
- Sauna
- Genieten van een lekkere kop koffie / thee
- Muziek luisteren/maken
- Alles even helemaal los gooien
- Een praatje met je collega maken
- Wandelen / fietsen
- De dag 'alleen' beginnen, niemand om me heen
- Bioscoopje pakken
- ½ uurtje alleen op de bank een boek lezen
- Ademhalingsoefening doen
- Zingen onder de douche
- Lekker lachen
- Met je volle aandacht een maaltijd klaar maken
-
-
-
-

Als je jouw herstelmomenten helder hebt, dan kies je er 7 uit en die plan je in op de 7 komende dagen door er ma, di, wo enz. achter te zetten.

Je kan dit ook in je team bespreken. Deel dan de herstelmomenten die je op de stippelijnen hebt geschreven met elkaar, wellicht kom je op leuke nieuwe ideeën!