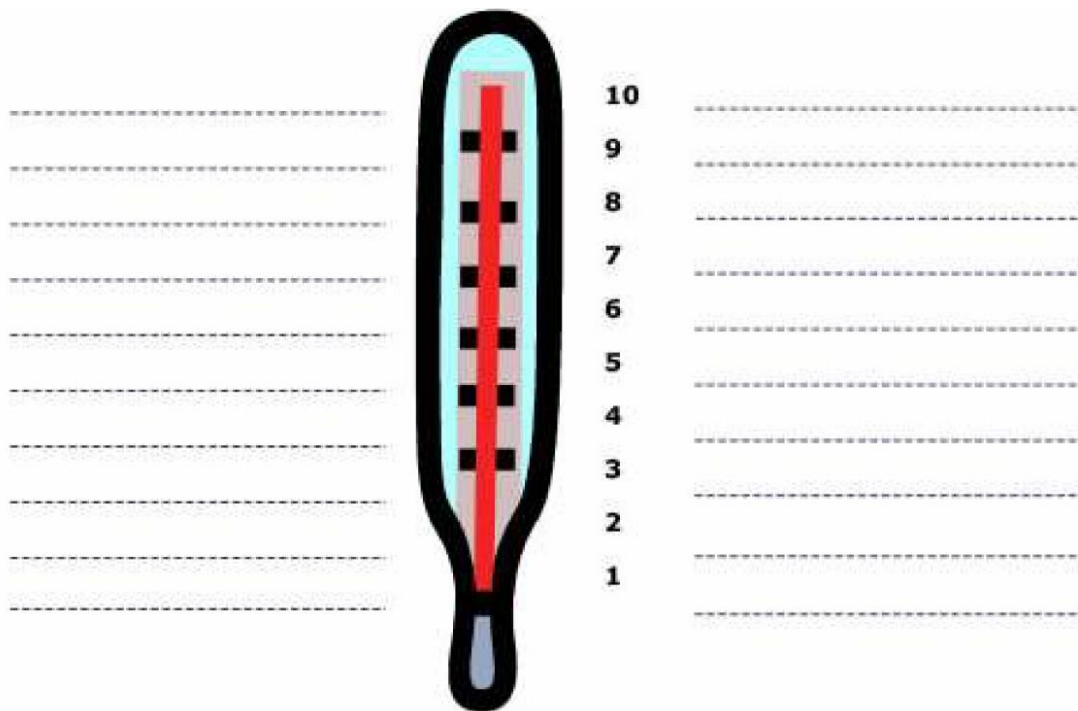


# Ontspan



Wanneer ervaar je stress. Wat doe je als je stress ervaart? Ga je piekeren en je zorgen maken? Merk je het vooral fysiek? Heb je het gevoel dat je vast zit en niet meer in beweging komt? Heb je in deze Coronatijd last van smetvrees of durf je niet goed naar buiten? Maak je veel ruzie en ga je van verveling veel gamen. Ga je juist veel eten, roken of drinken? Misschien ga je juist wel heel hard werken, zoveel mogelijk zinvol bezig zijn voor anderen en jezelf voorbij lopen. Heb je in de gaten wat het in je lichaam oproept?

- Maak eens een lijst van de eerste signalen van stress
- Wat kun je dan doen? Wat helpt je om de stress te verminderen?
- Gebruik de [WC-Valuatie](#) om inzicht te krijgen
- Ontspan je kaken en je schouders, stonden ze strak? ([meer oefeningen](#))
- Waar heb je eigenlijk behoefte aan? Voor wie loop je zo hard?

Wat jou helpt is op de eerste plaats persoonlijk. Maar er zijn wel wat algemene tips om de stress te verminderen en ruimte te maken:

- Vertraag, je hebt geen haast, probeer niet alles per se af te maken
- Doe één ding tegelijkertijd
- Geen zin = moe en vraagt om rust
- Begin en eindig je dag rustig
- Houd je ritme vast, ga op tijd slapen en sta steeds om dezelfde tijd op

## Talenteer Jezelf!

2020

