

Tips voor
meer
**vitaliteit &
veerkracht**



10 Tips voor meer veerkracht & vitaliteit

1

Blok tijd voor leuke dingen

Blok vooraf tijd in je agenda voor de komende maanden voor leuke dingen, ook al heb je nu nog geen concrete plannen. Gebruik deze tijd voor jezelf of om tijd door te brengen met de mensen die belangrijk voor je zijn. ★

2

Zeg NEE!

Iedere keuze die je maakt heeft consequenties. Nee zeggen tegen het één is Ja zeggen tegen iets anders. En dat is ook positief. De 'ja' kan bijvoorbeeld ook tijd voor jezelf zijn.

3

Maak een playlist

Maak je eigen stemmingsplaylists in Spotify (of een andere app) die passen bij je stemming. Bijvoorbeeld één voor als je vrolijk bent en één die troost biedt als je verdrietig bent. ★



4 Vraag om hulp

Als je iets niet weet of er te veel op je afkomt, vraag dan om hulp. Bijvoorbeeld aan een collega, familielid, buur. Voel je niet bezwaard, mensen zijn vaak blij dat ze iets voor je kunnen doen.

5 Zet afleidingen uit

Zorg dat je afleidingen zo veel mogelijk uit zet. Denk aan appgroepen, nieuwsberichten, buien-alarmen, meldingen email, maar ook die storende klok in de werkkamer. Zit je in een omgeving met veel afleiding, ga naar een andere plek.

6 Zelfreflectie

Wees eerlijk naar jezelf; doe aan echte zelfreflectie. Wanneer jij je eigen gedrag beoordeelt, hanteer dan de 80/20 regel; zorg dat je tachtig procent van je zaken goed doet, dan heb je twintig procent om te "spelen".

7 Deel ervaringen

Deel aan het einde van je dienst 1 tot 3 minuten met een collega hoe je hebt gewerkt. Let op, dit gaat niet over cliënten, maar over je eigen ervaringen. Probeer met iets positiefs te eindigen. Als er geen collega is om dit te delen, zoek dan iemand anders of schrijf het op.

**8**

Beweeg intensief

Beweeg naast de standaard "huishoudelijke" beweging (stofzuigen, traplopen, fietsen, tuinieren enzovoort) door de dag heen, ook regelmatig intensief. Zorg dat je ademhaling hoger wordt en dat je na ongeveer 10 minuten wat gaat zweten tijdens inspanning. Dit komt overeen met rustig sporten!

9

Inspirerende film



Kijk een inspirerende film over iemand waar je bewondering voor hebt. Als je geen idee hebt welke film, kijk dan bijvoorbeeld op: levensinspiratie.nl/top-10-inspirerende-films/

10

Eerder naar bed

Ga minimaal eenmaal per week 30 minuten eerder naar bed. Lukt het vaker, twee- of driemaal, dan is dat super, maar leg de lat niet te hoog!

Bron

iLonk, Yvonne Lammertink en
De Uytdehaaging, Jochem Uytdehaage

Meer tips?
www.vki.nu



Van Kleef Instituut

