

HERSTELACTIVITEITEN

Herstel is essentieel voor duurzame prestaties. Kies dagelijks (kleine) momenten die bij jou passen.

1. ONTSPANNING

Muziek luisteren, film kijken, puzzelen, dagdromen, bad nemen, kaarsen aansteken, plantjes verzorgen, een boek lezen

2. SLAAP

Avondwandeling, vaste bedtijden, slaapkamer verduisteren, schermen weg voor slapen, ademhalingsoefeningen, rustgevende muziek

3. AUTONOMIE

Alleen wandelen of fietsen, plannen maken voor een reis of hobby, dagboek schrijven, solo autoritje maken, creatieve projecten opstarten

4. BEKWAMING

Schilderen, koken, iets repareren, schrijven, muziekinstrument bespelen, nieuwe recepten uitproberen, hobbyprojecten, taal leren

5. BETEKENIS

Vrijwilligerswerk, plannen maken voor persoonlijke groei (cursus, training), iemand helpen, nadenken over 'wat wil ik achterlaten', herinneringen vastleggen (foto's, verhalen)

6. VERBONDENHEID

Lunchen met collega's of vrienden, naar een concert, samen koken, familiebezoek, bellen met iemand, open gesprek voeren

7. LOSKOMEN

Naar het strand, stadswandeling, dansen, zingen, bowlen, spelletjes, lachen met vrienden, nieuwe plek ontdekken