

hertig



Mini vakanties

30 tips voor mini vakanties om je zenuwstelsel duurzaam in ruststand te brengen.

Stress en spanningsklachten is voor velen een dagelijks probleem. Een keertje naar de sauna of eens per jaar op vakantie is dan helaas niet voldoende om je lijf (en daarmee je zenuwstelsel) tot rust te brengen. Misschien helpt het even, maar daarna komen de klachten gewoon weer op.

Wil je duurzaam spanningsklachten verminderen? Dan vraagt dat van je om elke dag meerdere mini-momenten te nemen voor rust voor je brein, lijf en zenuwstelsel. Met deze 30 tips voor die dagelijkse mini-vakanties leer je werken aan het verminderen van stress en spanning die situaties oproepen.

Ook jij kunt dit leren!

30 mini vakanties

HOE GEBRUIK JE DE MINI VAKANTIES?

In deze flyer vind je 30 tips om een mini pauze te nemen in je dagelijkse bezigheden, waarbij jij je zenuwstelsel even tot rust kan laten brengen.

01

Onderbreek je bezigheden enkele keren per dag en neem een pauze van 1 tot 3 ademhalingen. Neem de tijd voordat je weer verder gaat.

02

Wachten is tijd voor jezelf: Als je computer er lang over doet om op te starten of als je voor een stoplicht staat. Deze tijd is "vrij"; je hoeft even niets.

03

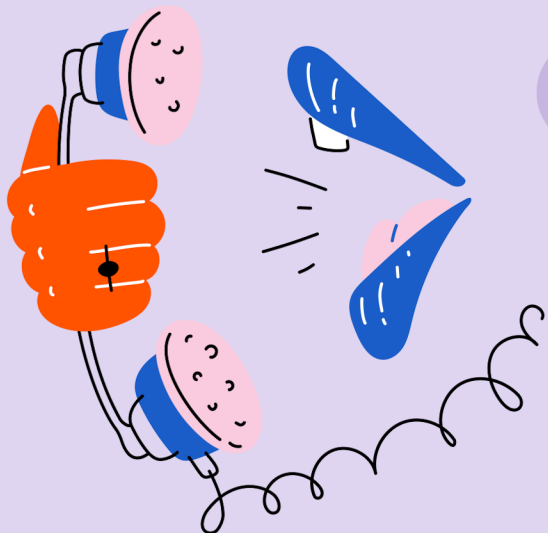
Uit het raam kijken. Kijk naar de lucht, iemand die voorbij loopt, een gebouw. Laat je ogen lekker hun eigen gang gaan.

04

Zet een timer op 25 minuten en focus je op 1 bezigheid. Als die klaar is zonder dat de timer is gegaan, begin je aan een volgende. Na afloop neem je een korte pauze, daarna zet je de timer weer aan.

05

Maak een praatje met een collega, maar niet over werk!





06

Neem even de tijd om te rekken en te strekken.

07

Zit je al even achter je bureau? Sta even op om een kopje thee te halen.

08

Zorg dat je een fles/glas water op je bureau hebt staan, zodat je die telkens moet bijvullen.

09

Luister muziek.

10

Ga even naar buiten en loop een blokje om.

11

Doe een ontspannings- of meditatieoefening.

12

Teken wat krabbeltjes (of iets moois!).

13

Laat je ogen ontspannen door weg te kijken van je scherm of wat je aan het doen bent.

14

Kijk een kort grappig filmpje; panda- en katten-filmjes doen het wat ons betreft altijd goed ;)



15

Lach! (Of trek in ieder geval je mondhoeken omhoog)

16

Bedenk 3 dingen waar je dankbaar voor bent.

17

Ruim je bureau op.



18

Doe een powernap van maximaal 30 minuten en zet de wekker hiervoor.

19

Sta op van je stoel en doe een dansje en zing mee met het liedje.

20

Was je gezicht met koud water.

21

Maak een to-do-lijst (niet over werkzaken).

22

Focus je op waar je blij van wordt.

23

Knuffel je kind / partner / vriend of huisdier.

24

Haal je schouders op terwijl je inademt en laat ze vallen als je uitademt.



25

Neem de tijd om goed naar je lijf te luisteren en te observeren waar het aan toe is.

26

Schud je lijf en armen eens lekker los.

27

Eet heel bewust je lunch of een stuk fruit tussendoor.

28

Verwen jezelf door een komkommer of tomaatje op je belegde broodje te doen.

29

Neem eens wat meer tijd voor jezelf bij het douchen of in bad gaan; gebruik een gezichtsmasker en zet een relaxed muziekje aan.

30

Plan iets voor jezelf wat je eigenlijk al heel graag wilt doen, maar steeds uitstelt.



hertig