

8 tips om voor minder stress en meer verzorging

1. Neem dagelijks een rustig beweegmomentje buiten
2. Moet minder: vermijd zoveel mogelijk verplichtingen (heb het lef!)
3. Vertraag: doe 1 ding tegelijkertijd met bewuste aandacht
4. Sluit activiteiten en je totale dag af met een stiltemoment
5. Kies voor actieve ontspanning: spelletjes, lezen, het bos in, dansen, samen koken, kletsen, knutselen, intellectuele uitdagingen en maak plezier
6. Ontgift en ontspan via yoga, sauna, warm bad, cold shower, massage
7. Zoek variatie in alles wat je doet, eet en drinkt
8. Zoek een buddy voor bovenstaande tips! Verbind en geniet

