

ZORG GOED VOOR JEZELF IN DEZE BIZARRE TIJD



EEN GOEDE WERK-PRIVÉ BALANS

- Leg je werkspullen aan de kant aan het einde van dag
- Zet je e-mail uit
- Het is ok om 'nee' te zeggen



HOUD CONTACT

- Knoop een gesprekje aan met een collega
- Plan een koffiedate met een vriend(in)
- Breng tijd door met familie en vrienden



NEEM DE TIJD OM TE ONTSTRESSSEN

- Mediteer
- Wandel een rondje
- Kleur, teken of schilder

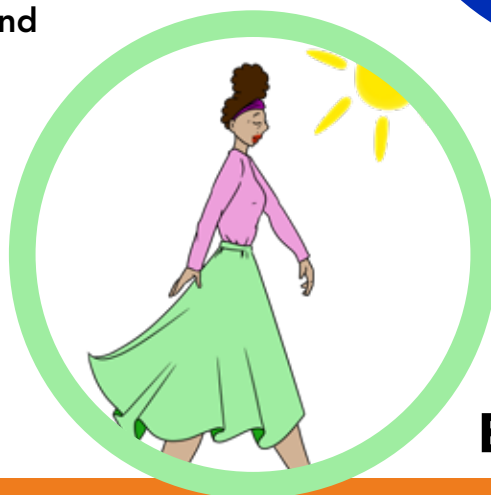


VRIJE TIJD

- Luister naar muziek
- Kook
- Lees een boek
- Schrijf een verhaal
- Kijk tv

SELF-CARE

- Blijf actief
- Zorg dat je genoeg slaapt
- Eet gezond



EDUKANS