



Ontspanning

Interventies

- Ga even buiten met je gezicht in de zon zitten
- Leg de telefoon voor een half uurtje weg
- Lees een keer een tijdschrift of boek
- Gun jezelf een lekkere mocktail
- Maak een wandeling door het park
- Doe een keer een ademhalingsoefening: 3 seconde in, 6 seconde uit
- Schrijf voor jezelf 3 dingen op waarvan je ontspant
- Neem de tijd om jezelf beter te verzorgen