



ZORG VOOR EEN SERENE WERKPLEK

Een werkplek is voor veel mensen een stressvolle omgeving die gepaard gaat met allerlei zorgen. Hierdoor kan er een negatieve associatie mee ontstaan. Je kunt op je werkplek een serene gevoel creëren door een paar planten op of naast je bureau te zetten. Die vrolijken niet alleen je interieur op, maar hebben ook een kalmerend effect en brengen zuurstof in een vertrek. Neem verder regelmatig even pauze van je werk, al is het maar door even koffie te halen. Zo voorkom je een gevoel van overbelasting.

Voorkom ook dat de stress van iemand anders op jou afstraalt. Dat kan gebeuren als een collega steeds loopt te klagen en erg negatief is. Probeer het gesprek een andere kant op te sturen of, als dat niet lukt, excuseer je en loop bij diegene weg.

Noteer vijf bijvoeglijke naamwoorden die beschrijven hoe je wilt dat je werkplek voelt.



Op welke manieren kun je je werkruimte verbeteren?

.....
.....
.....

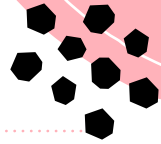
Hoe kun je elk uur een pauze van 5-10 minuten inlassen? Probeer daar deze week al mee te beginnen.

-
-
-

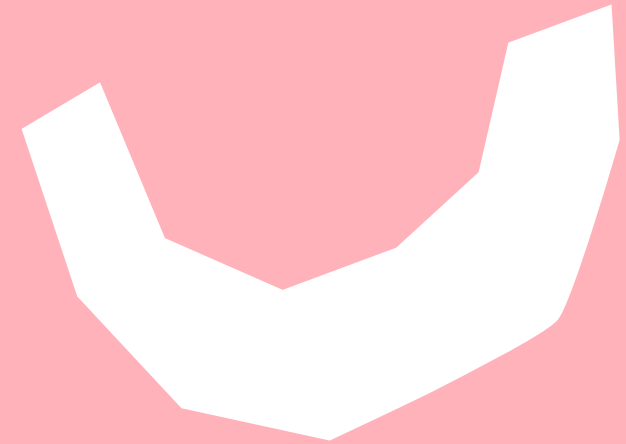
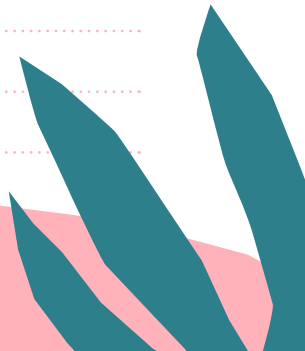
Welke positieve effecten ervaar je van een regelmatige pauze?

.....
.....
.....

Schrijf hier je gedachten op.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the white section.




HANDEL ALSOF
WAT JE DOET
VERSCHIL MAAKT.
DAT DOET HET
NAMELIJK.

William James



STEL EEN BUDGET VAST EN HOU JE ERAAN

Steeds meer mensen hebben financiële zorgen. Dat geeft heel veel stress. Het is, zeker bij schulden, zaak je financiën weer op de rails te krijgen. Je zult je dan positiever gaan voelen omdat a) je schulden uiteraard lager worden of verdwijnen; b) je merkt dat je minder stress en zorgen hebt; en c) je zelfvertrouwen versterkt wordt doordat je je uit een moeilijke situatie hebt gewerkt. Vraag een schuldhulpverlener om advies, vooral als je niet goed weet waar je moet beginnen: je hoeft dit niet alleen te doen. Verder kun je op simpele wijze geld besparen door overbodige abonnementen op te zeggen. Kijk daarna naar je schulden en betaal de schulden met de hoogste rente het eerst af; dat bespaart geld. Zorg er tot slot voor dat je het beschikbare geld besteedt aan de dingen die het belangrijkste voor je zijn.



Gebruik deze tabel voor een globaal overzicht van je maandelijkse uitgaven.

Uitgave	Budget	Huidig uitgegeven bedrag

Kun je ergens op bezuinigen?

.....

Wat is voor jou belangrijk om je beschikbare inkomen aan uit te geven?

.....

Hoe voelt het om het heft weer in handen te hebben in je financiële situatie?

.....

