

MAAK TIJD VRIJ OM TE ONTSPANNEN!

Het leven is zo druk, met alle behoeften van familie, vrienden en alle anderen, zowel thuis als op het werk. Het is moeilijk om een moment voor jezelf te vinden en als dat lukt, kan het nog moeilijker zijn om te rechtvaardigen dat je tijd aan jezelf besteedt. Maar een momentje vrij nemen kan je productiviteit een enorme boost geven, omdat je dankzij dat mentale herstel de kracht hebt om je to-do-lijst aan te pakken en te zorgen voor de mensen in je leven.

Dit boek biedt je 365 eenvoudige manieren om even op pauze te drukken en te ontspannen. Sommige activiteiten kun je in minuten afronden, sommige nemen een aantal uur in beslag en aan andere kun je zelfs een dag of weekend besteden. Heb je maar tien minuten? Probeer dan een geleide meditatie. Zoek je langer ontspanning? Neem een boek mee naar een koffietentje, plan je droomvakantie of ga wat drinken met een vriend. De tijd nemen om voor jezelf te zorgen geeft je de gelegenheid om te rusten en op te laden, zodat je al het andere weer aankunt en voorkomt dat je opbrandt.

Gebruik dit journal om van zelfzorgzaamheid routine te maken. Blader erdoorheen en zoek opdrachten die je inspireren. Begin met het afronden van één activiteit voor het eind van de dag en gebruik de ruimte onder de opdracht om terug te kijken op hoe je je voelde. Misschien ben je minder gestrest, meer gefocust, of heb je meer geduld voor de mensen om je heen. Bekijk welke activiteiten je leuk vindt om de komende dagen of weken te doen. Hoe meer tijd je neemt om voor jezelf te zorgen, hoe meer energie en enthousiasme je hebt voor al het andere in je leven.

DATUM AFGEROND: / /

BEL EEN VRIEND

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM AFGEROND: / /

KIJK NAAR FOTO'S OF VIDEO'S
VAN SCHATTIGE DIEREN

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

DATUM AFGEROND: / /

SCHRIJF ALLES OP WAT ER IN
DE AANKOMENDE VIJF MINUTEN
IN JE OPKOMT

HOE GING HET? WAT VOND JE ERVAN?

