

“Dokter..  
Hoe krijg ik mijn batterijen  
in hemelsnaam  
terug opgeladen?”

## 7 types rust

1% 

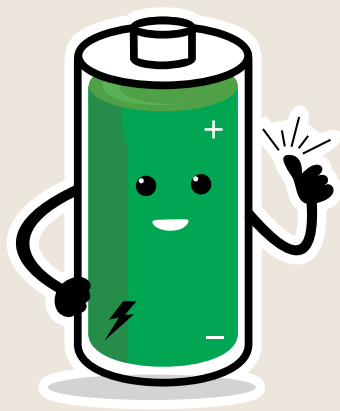


**RUST**

**IS NIET**

**ALLEEN**

**SLAPEN**



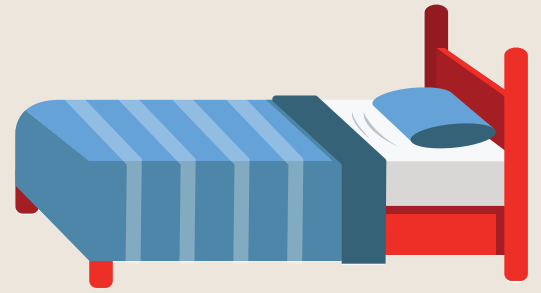
Misschien slaap je wel voldoende.  
Slaap is echter niet de enige manier  
om je batterij terug op te laden.

Rust kan je vinden op  
verschillende manieren.

**Hier zijn 7 manieren die jou  
misschien op weg kunnen helpen.**



# Fysieke rust



Activiteiten die rust en recuperatie geven aan ons lichaam.

## Hoe?

- Slapen/dutjes
- Massage, wellness
- Stretching, yoga

# Mentale rust



Activiteiten die rust en recuperatie geven aan ons brein.

## Hoe?

- Meditatie
- Mindfulness
- Natuur
- Journaling

# Sensoriële rust



Een onderschat en onderbelicht aspect. Even weg van de lawine aan visuele en auditieve prikkels van apps, e-mail en sociale media.

## Hoe?

- Geen GSM in bed
- Leg je GSM overdag af en toe eens weg in de kast

# Creatieve rust



Om creatief te kunnen zijn moeten we ons brein genoeg ruimte geven.

## Hoe?

- Natuur
- Probeer eens een nieuwe hobby!
- Luister of speel muziek
- Teken, droedel, schilder
- Puzzel
- Dans

# Sociale rust



Relaties kunnen soms vermoeiend zijn. Soms hebben we tijd nodig met mensen die ons energie geven, in plaats van energie nemen.

## Hoe?

- Baken je eigen grenzen af
- Durf nee te zeggen
- Durf voor jezelf te kiezen
- Spendeer tijd met mensen die er toe doen en die je energie geven
- Spendeer even tijd alleen



# Emotionele rust



Emoties kunnen hoog oplopen tijdens stressvolle momenten.

## Hoe?

- Spendeer tijd met mensen bij wie je je emoties mag en kan tonen

# Spirituele rust



Connecteer terug met je leefomgeving.

We maken deel uit van een groter geheel. Dat vergeten we soms door onze rat-race.

## Hoe?

- Verken de natuur
- Reizen
- Ademhaling
- Meditatie
- Ben je gelovig? Bidden, lezen, ...

Misschien kunnen deze  
7 types van rust  
jou helpen.

Of misschien kan het een  
naaste helpen, iemand die  
het nodig heeft.

Zorg goed voor elkaar.

