

15 TIPS

VOOR MEER RUST IN JE LEVEN

1

BRENG TIJD DOOR IN DE NATUUR

In de natuur vind je rust.
Zet je zintuigen op scherp: observeer wat er allemaal rondom jou gebeurt. Ruik, zie, hoor, voel, proef de natuur... en laat je inspireren door de lessen die je tegenkomt.
Je gedachten worden automatisch stil(ler).



2

LICHAAMSBEWEGING

Wandelen, fietsen, hardlopen, wielrennen,... deze vormen van bewegen stimuleren de aanmaak van de neurotransmitters endorfine, dopamine (zogenaamde "gelukshormonen") en serotonine (regelt je slaap-waakritme) en hebben dus een positief effect op ons welbevinden.

3

DOE DINGEN WAAR JE BLIJ VAN WORDT

Welke zijn de activiteiten die je energie geven en waarbij je flow ervaart? Denk ook terug aan waar je als kind blij van werd.
Als je dat meer gaat doen, krijg je vanzelf meer energie.

4

WORD JE BEWUST VAN JE LICHAAM

Door je bewust te zijn van je eigen lichaam en wat er zich afspeelt, zal je de signalen die het afgeeft (van stress, overprikkeling of andere) sneller herkennen. Dit zal je toelaten om sneller actie te ondernemen.
Er zijn verschillende mogelijkheden om de bewuste waarneming van je eigen lichaam te vergroten. Denk bijvoorbeeld aan meditatie- en mindfulness oefeningen.

5

DE OORZAAK VAN STRESS AANPAKKEN

Kan je bijvoorbeeld iets doen aan het geluid, dat er dagelijks voor zorgt dat je overprikkeld geraakt, door in een stille ruimte te gaan zitten? Hoe kun je ervoor zorgen dat je de negatieve stemming van je collega's minder binnen neemt? ...



6

BLIJF BIJ JEZELF

Sta stil bij wat voor jou belangrijk is en blijf daar trouw aan.
Maak een onderscheid tussen jouw energie en die van anderen.

7

KIES EN STEL PRIORITEITEN

Oftewel choose your battles. Het heeft geen zin om je energie te stoppen in zaken die je toch niet kan veranderen.
Wees je bewust van je invloedscirkel.



Sparkling Steps

Coaching & HR Services

8 (DENK-)PATRONEN DOORBREKEN

welke gedachten zijn niet helpend, verhogen enkel je stress? Hoe kan je deze herformuleren zodat ze wel helpend zijn?

9 WEES MINDER STRENG VOOR JEZELF

Leg je innerlijke criticus het zwijgen op. Goed is ook goed genoeg.

Ook perfectionisme is een patroon, dat behoorlijk hardnekkig kan zijn en dat vaak van generatie op generatie wordt doorgegeven.

10 GOEDE ZELFZORG: ETEN, DRINKEN, SLAPEN

Het klinkt misschien cliché, maar voor een HSP'er is het extra belangrijk: eet gezond en gevarieerd, liefst onbewerkte producten, drink veel water en zorg voor voldoende slaap.

12 ZET JEZELF VAKER OP DE EERSTE PLAATS

Als HSP'er voelen we de behoeften van anderen vaak haarfijn aan en willen we liefst iedereen tevreden houden.

Toch kan je pas goed voor anderen zorgen, als je eerst goed voor jezelf zorgt.

Dus... Wat wil jij? Waar heb jij nu behoefte aan?

11 JE PLEASERGEDRAG AANPAKKEN

Ja zeggen is leuk... vaak betrap je er jezelf op en denk je achteraf: "waarom doe ik dit toch telkens weer?"

Het is een patroon waarin je vast zit, maar dat patroon kan je doorbreken door er aandachtig voor te zijn.

13 VOORZIE VOLDOENDE HERSTELTIJD

Ga voor jezelf na welke activiteiten jou helpen om weer op te laden en voorzie voldoende tijd om daarmee bezig te zijn. Dit is van persoon tot persoon verschillend en kan gaan van een dutje, over in de tuin werken of een wandeling tot spelen met je hond.

14 AGENDABEHEER

Ga bewust om met je tijd en plan niet je hele agenda vol.

Kies voor het weekend bijvoorbeeld slechts 1 activiteit waarvan je weet dat ze je veel energie kost.

Plan ook me-time in.

15 DE GEPASTE VERANTWOORDELIJKHEID

Bewust zijn van waar jouw verantwoordelijkheid eindigt en waar die van de ander begint. Kritisch evalueren of iets echt jouw verantwoordelijkheid is, of ze gedeeld is of helemaal van iemand anders.

'Nee' zeggen hoort hierbij.

Welke van deze tips ga jij toepassen?

Bron: <https://www.sparklingsteps.be>

Sparkling Steps
Coaching & HR Services