



Koffiepauze: neem even de tijd om bij te tanken met een koffie.



Muziek: zet je favoriete muziek op en zing luidkeels mee.



Bakken en koken: mmm, die heerlijke geur van een vers gebak of verse soep. Tijd om een lekker tussendoortje te maken.



Rustgevend bad: een lekker warm bad kan wonderen verrichten.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



Frisse lucht: ga naar buiten voor een korte wandeling.

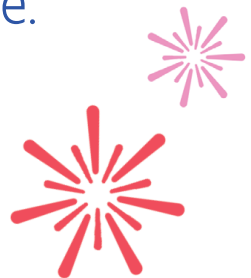


Stress: om tot rust te komen kan je ademhalingsoefeningen doen. Adem in, adem uit.



Bewegen: welke inspanning is voor jou ontspanning? Bewegen schudt alle stress los.

Yoga: het is tijd om je hoofd en lichaam in balans te brengen, neem deel aan een yogasessie.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



Toilet: waar ben je echt alleen?
Juist ja, op het toilet. Sluit je even af voor 5 minuten om aan de drukte te ontsnappen. Niemand die je daar zal storen.



Ta da lijstje: Wat heb je vandaag allemaal afgewerkt? Bekijk het lijstje. Ta da! Goed bezig!



Klok: zet je wekker voor een halfuur. Laat weten aan je collega's dat je gedurende die tijd niet gestoord wil worden. Neem tijd voor de dingen die je anders altijd uitstelt.



Opruimen: een opgeruimd bureau is een opgeruimd hoofd.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



Lunchen: lunch samen met de collega's en geniet van een informele babbel en het samenzijn.



Lezen: Wat triggert jou? Waarover wil je meer te weten komen? Leen een boek uit en verdiep je in het thema.



Goeiemorgen: start je dag met iedereen te groeten en sluit de dag ook zo af. Neem de tijd om iedereen te zien, zo meet je de temperatuur in je team en kan je gerust aan de dag starten.



In het gras liggen: Leg je bij zonnig weer in het gras, kijk naar de wolken en kom tot rust.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



Maak een lijst met dingen waar je dankbaar voor bent



Ga eens offline: Als je veel online bent, voor je werk of privé, vraagt dat veel energie. Blokkeer een moment in je agenda waarop je bewust je gsm opzij legt.



Compliment: neem de tijd om een compliment te geven aan jezelf. Waarin heb jij jezelf overtroffen?



Spiegel: kijk eens in de spiegel. Wie zie je? Jij! Wie heeft het al zo ver gebracht? Jij! Wie levert dag in dag uit hard werk? Jij! Heb vertrouwen in jezelf.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



Wishlist: Wat is voor jou belangrijk en wat zou je graag nog doen? Noteer dit en maak er werk van. Stel niet uit maar laat al je dromen uitkomen.



Post-its: als je post-its bij de hand hebt, kan je hierop reminders schrijven voor jezelf. Deze post-its kan je plakken op plaatsen waar je veel komt, bv. op je badkamerspiegel, in de keuken, op je nachtkastje, in je auto, op je bureau ...



Pyjama: trek je mooiste pyjama aan en geniet van een ontspannende avond op de zetel.



Kaars branden: maak het thuis gezellig met een kaarsje en geniet van de warmte, het licht en de zachtheid van de vlam.





**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**



**YUUR
WERKt**