

PLEISTERLIJST

#mijnlijfsgeengrotje

HORMONALE balans - Gezonde slaap: ademhalen en tot rust komen voor je gaat slapen, schermpjes weg, je geest leegmaken. Voeding, kruiden, frisse lucht, zon, beweging, humor, lachen, go with the cyclus flow.

FYSIEKE oefening

Maak sneller **KEUZES**. Niet teveel uitstellen en opstapelen.

Eens **RUSTIG** eten. Zonder haasten en schermpjes. Gun jouw lijf dit! Denk na over de stappen die zijn genomen om dat eten tot jou te laten komen, de energie die erin is gaan zitten en wees dankbaar

Praat over je **GEVOELENS**

DROOM groots

Sta jezelf toe om even weg te dromen zonder dat je jezelf vertelt dat het niet kan, dat het te groots gedacht is. Gewoon vrij je gedachten laten rollen. Beeld je in dát het je gelukt is. Hoe voel je je? Hoe tof zou dat zijn?! Visualiseer het!

Spendeer alleen tijd met mensen die echt in je **ENERGETISCHE** kring passen, van wie je **GELUKKIG** wordt.

Wees **OPTIMISTISCH**. Vertrouw. Als je optimistisch bent, ga je er automatisch meer voor om bepaalde doelen die je tof vindt te halen. Ook optimisme kun je oefenen als een spier. Denk vaker aan hoe fijn en vlotjes dingen kunnen gaan verlopen.

Gooi **PERFECTIE** vaker **OVERBOORD**

ZIJN. Er echt zijn. Werk aan een opgeruimd bureau. Zet je schoenen recht als je ze uittrekt, staar in een pan soep. Ga rechtop zitten en haal heel bewust adem om je geest, kruin en ademhaling op één lijn te krijgen, wees vaker in het moment.

Vertel **VERHALEN**

Verhalen verbinden. Zelfs enge en verdrietige verhalen maken endorfine en oxytocine, los. Als je deelt voel je je beter.

Zet **MUZIEK** vaker in

Muziek reduceert stress en verbindt mensen als groep. Dans. Zing. Laat je gaan.

Iets **NIEUWS** leren en

nieuwsgierigheid zijn héél fijn voor je brein. Je wordt beloond met happy-hormonen.



Dankbaarheid

Doe spontaan iets
voor een ander

Sociale verbinding

