

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## Rust eens wat

### (Wat is de opdracht Rust eens wat?)

- Deze opdracht is een oefening om je leven meer beheersbaar te maken.
- De opdracht bestaat uit 2 stappen.

### (Waarom de opdracht Rust eens wat?)

Veel mensen plannen verplichte activiteiten (vb. werk, crèche, bezoek aan familie,...) en hopen dat de niet verplichte activiteiten (vb. een boek lezen, een natuurwandeling maken,...) wel spontaan zullen komen. In vele gevallen komen die niet verplichte zaken niet meer aan bod. Deze opdracht helpt om tijd te maken voor die niet verplichte activiteiten.

### (Wanneer de opdracht Rust eens wat doen?)

Bij voorkeur op het einde van de week.

### (Hoe de opdracht doen?)

**Stap 1:** Op de volgende pagina zie je een tabel met daarin een weekoverzicht. De bedoeling is dat je nagaat op welke momenten je jezelf in de voorbije week rust hebt gegund. Als je (op het einde van de week) terugblijkt, ben je dan tevreden?

**Stap 2:** Als je vindt dat je jezelf onvoldoende rust hebt gegund, ga dan eens na hoe je het schema kan wijzingen zodat het meer aan je behoefte voldoet. Ga eens na waar en wanneer je nog momenten van rust kunt inschakelen en wat voor soort rust dat dan zou moeten zijn. Wees realistisch. Grootse plannen die niet haalbaar zijn, hebben geen zin. Kies voor een minimale

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

verandering die je kunt volhouden. Je gebruikt hiervoor best de pagina met 'Ik gun mezelf rust door...'

## We geven enkele voorbeelden:

- *Doe eens een middagpauze zonder telefoon. Je kan dan ongestoord kletsen met je collega's.*
- *Houd een middagpauze zonder collega's, zodat je eventjes van je werk niets meer hoort.*
- *Neem een bad.*
- *Lees een boek of luister wat naar rustige muziek.*
- *Wandel in de natuur of laat de hond eens wat meer uit.*
- *Mediteer.*
- *Neem de tijd om te eten.*
- *Sta 10 minuten vroeger op (dan heb je meer tijd om alles op je gemak te doen)*
- *Zeg eens wat meer: "Het is weekend... dus, ik jaag me niet op!"*
- *Neem de tijd om eens te winkelen en jezelf te verwennen.*
- *Sla een praatje met de burens.*
- *Maak grappen met de collega's.*
- *Woon een eredienst mee.*

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

## (Weekoverzicht)

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
0 - 1 uur							
1 - 2 uur							
2 - 3 uur							
3 - 4 uur							
4 - 5 uur							
5 - 6 uur							
6 - 7 uur							
7 - 8 uur							
8 - 9 uur							
9 - 10 uur							
10 - 11 uur							
11 - 12 uur							
12 - 13 uur							
13 - 14 uur							
14 - 15 uur							
15 - 16 uur							
16 - 17 uur							
17 - 18 uur							
18 - 19 uur							
19 - 20 uur							
20 - 21 uur							

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

21 - 22 uur							
22 - 23 uur							
23 - 24 uur							

# (Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Ik gun mezelf rust door ...)

Noteer hier hoe jij je kan ontspannen en probeer deze voorstellen ook in praktijk te brengen.