

Herstel

Wat heb jij nodig om weer beter te kunnen herstellen?

Energiegevers

Dit geeft je energie en voldoening

Energieslurpers

Deze activiteiten putten je uit

Wat is mijn 'definitie' van herstel?

Wat mis ik op dit moment vooral als het om herstel gaat?

Dit ga ik doen qua herstel de komende 2 weken

Een paar suggesties:

- Ik neem iedere ochtend twee keer een korte pauze.
- Ik wandel tijdens mijn middag pauze.
- Ik haal de social media apps van mijn telefoon.
- Ik zet een wekker op het tijdstip dat ik naar bed wil gaan.
- Ik ga....

