



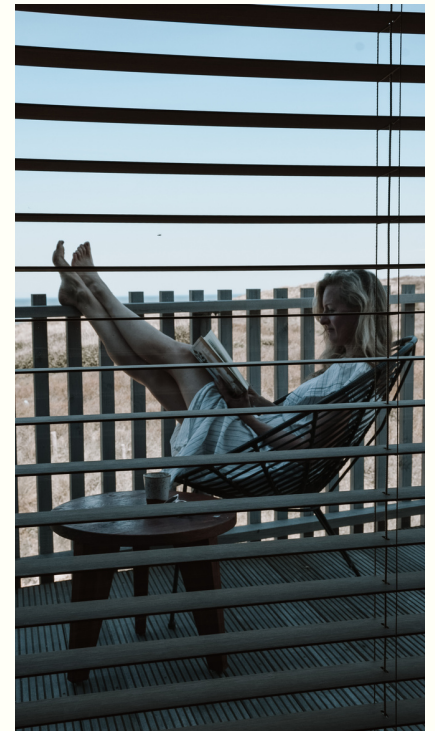
# 9 X VERTRAGEN

## Je leven beter in Balans

### GEWOON OM WAT MEER BALANS TE VOELEN IN HET DAGELIJKSE LEVEN!

In alle dagelijkse hectiek vergeet je vaak jezelf. Voor jou de volgende 9 tips om te vertragen en even aan jezelf te (blijven) denken. Oh en waarom 9 en geen 10? Omdat we na deze 9 de tijd namen om te vertragen!

- 1** **HAAST, ZO NIET NODIG; BEGIN OP TIJD EN ZORG VOOR EEN PLAN**  
Wat je ook doet: begin op tijd met een plan van aanpak en reserveer daarvoor voldoende tijd. Bereid bijvoorbeeld afspraken goed voor, plan alvast je route, leg je kleding klaar. Zet je tas klaar en leg je spullen op vaste plekken zoals je telefoon en sleutels. Wees vooral te vroeg! Zo heb je nog even een rust moment voor jezelf.
- 2** **ZOOO ZEN; MAAK ELKE DAG JE HOOFD LEEG**  
Neem iedere dag even een moment om je hoofd leeg te maken en gedachten te parkeren. Kijk wat er voor jou werkt; wandelen, sporten, lezen. Of ga gewoon even rustig zitten met je ogen dicht, meditatie voor beginners
- 3** **JA... ZOMETEEN; DOE ÉÉN DING TEGELJK**  
Richt je bij het afwerken van de taken op één ding tegelijk.  
Multitasken kunnen we namelijk stiekem helemaal niet, ook al denken we vaak van wel. Ieder berichtje waar jij je door laat afleiden haalt je uit je concentratie. En wist je dat het je ongeveer 5 minuten kost om je daarna weer te focussen?
- 4** **HET LEVEN WACHT HIER OP JE; WEES GEDULDIG**  
En ja, dat is best lastig als je al 4 keer hebt gewaarschuwd en je kleine Engel alsnog je bank bekladt...
- 5** **NIETS DOEN IS OOK IETS DOEN; NEEM DE TIJD OM TE SLAPEN**  
Zet je nachtrust bovenaan je lijstje! Een goede nachtrust geeft je minder stress en doet je geheugen goed!
- 6** **IK ZIE DOOR HET ZAND DE ZEE NIET MEER; MINDER SPULLEN = MEER RUST**  
Bezit brengt uiteindelijk geen voldoening en leidt zelfs af van de dingen die er echt toe doen. Als je maar blijft kopen wordt je huis Voller en Voller. Doe alles weg wat je één jaar of langer niet hebt aangeraakt of zoals Marie Kondo het mooi zegt: "everything that doesn't spark joy". Minder spullen is meer rust.
- 7** **VANDAAG ZORG IK GOED VOOR MEZELF; NIET STOREN AUB**  
Zorg dat je zo min mogelijk wordt onderbroken. Overweeg om de notificatie van je berichten en mail uit te zetten. Gewoon even lekker offline. Neem vaste tijden om je mail te checken en beantwoord of delete dan meteen. Schrijf je uit voor die nieuwsbrieven die je toch niet leest en schrijf je in voor leuke, zoals die van ons 😊
- 8** **LIEVE JIJ, WELKOM THUIS; SLUIT JE WERKDAG ECHT AF**  
Ruim je werkplek (of huis) op voordat je naar huis gaat en maak alvast een to-do list voor de volgende dag zo komt je hoofd tot rust.
- 9** **STOPPEN MET MAAR DOORGAAN; STOP MET MOETEN, BEGIN MET WILLEN**  
We moeten altijd van alles van ons zelf en krijgen daardoor stress. Je moet niet naar je werk, je wilt naar je werk.



*En tuurlijk weet je het allemaal, maar als je er bewust de tijd voor neemt, tijd voor jezelf, zal je merken dat je meer balans voelt in je leven. Gun je jezelf dat ook zo? Wij namelijk wel!*