

Zorg voor jezelf: 10 tips

Tijd nemen voor jezelf, jezelf waarderen, controle over je eigen leven hebben ... zorgen ervoor dat je beter in je vel zit en bestand bent tegen stress en tegenslag. Met deze 10 tips draag jij zorg voor jezelf.

- **Vind jezelf oké.** Laat je zelfvertrouwen niet afhangen van onrealistische verwachtingen, ga uit van je eigen kracht.
- **Praat over je zorgen.** Een andere mening zet situaties vaak in een ander perspectief.
- **Beweeg.** Elke dag een half uurtje bewegen maakt je energiever en gezonder.
- **Probeer nieuwe dingen.** Uitdagingen geven je het gevoel dat je leeft. Door nieuwe dingen te leren, ontdek je bovendien veel over jezelf.
- **Ontmoet mensen.** Afspreken met vrienden is niet alleen ontspannend, je kan ook je zorgen delen als dat nodig is.
- **Zeg vaker nee.** Doe vooral de dingen die je zelf wil. Je stelt mensen niet teleur met een nee. Ze zullen je eerder waarderen als een persoon met een eigen mening.
- **Ga ervoor.** Engageer je voor je gezin, vrienden, vereniging ... Door je te focussen op andere activiteiten, geef je piekeren minder kans.
- **Vraag hulp.** Je hoeft niet alles alleen op te lossen. Durf je emoties te tonen en klop aan bij familie, vrienden, collega's of eventueel een arts.
- **Las een pauze in.** Zoek uit welke grote en kleine dingen je energie bezorgen en plan ze regelmatig in.
- **Laat je niet gaan.** Geef niet op als het moeilijk gaat. Misschien bestaat er geen kant-en-klare oplossing, maar bekijk de situatie dan van dag tot dag. Bedenk hoe de vorige tips je kunnen helpen.

Meer lezen? www.fitinjehoofd.be (<http://www.fitinjehoofd.be>)

