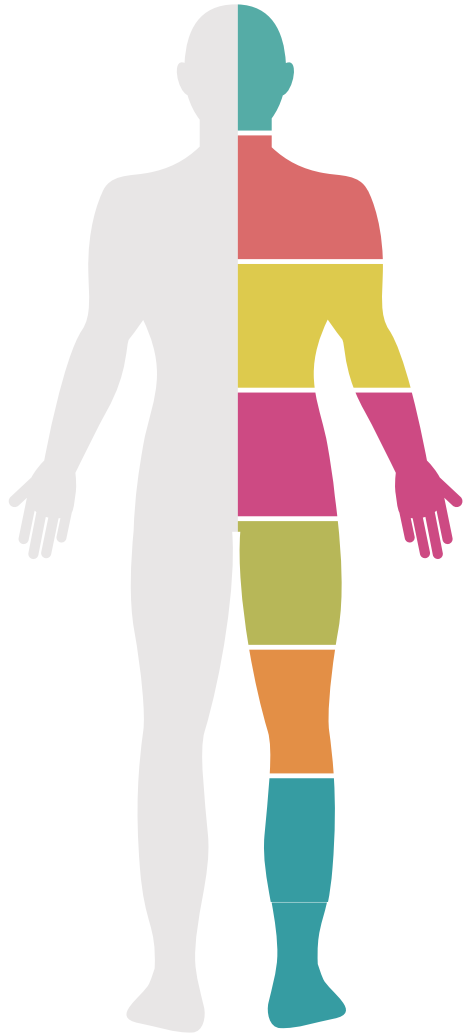


Soorten rust

7 SOORTEN RUST



- MENTAAL
- SOCIAAL
- SENSORISCH
- CONTROLE
- CREATIEF
- SPIRITUEEL
- FYSIEK

ENERGIEBRONNEN

Wat vraagt het meest energie van je gedurende de dag?

● **MENTAAL**

Mentale rustactiviteiten zijn zaken die ervoor zorgen dat je weer wat meer ruimte krijgt in je hoofd, zoals:

- Doe een bodyscan
- Las een piekerkwartiertje in
- Noteer je gedachten op een stuk papier
- Doe aan mindfulness
- Ga ergens rustig zitten waar je gewoon kan staren

● **SOCIAAL**

Sociale rustactiviteiten zijn momenten waarin je samen met andere mensen die je dierbaar zijn, rust inbouwt door:

- Ga wandelen met een vriend/collega
- Spreek face-to-face af met vrienden
- Bel iemand die je al lang niet meer gehoord hebt
- Blijf wat langer babbelen met de buurman
- Overweeg vrijwilligerswerk

● **SENSORISCH**

Bij sensorische rustactiviteiten probeer je zoveel mogelijk prikkels van buitenaf te weren, door:

- Sluit je ogen
- Zet een *noise cancelling headphone* op
- Ga in de natuur
- Doe aan vasten
- Ga ergens rustig zitten waar je gewoon kan staren

● **CONTROLE**

Soms brengt het rust in je hoofd door orde te scheppen aan de hand van controle rustactiviteiten, zoals:

- Ruim je bureau op
- Orden je apps op je telefoon
- Maak je mailbox leeg
- Orden de keukenkasten
- Steek je papieren in mapjes

● **CREATIEF**

Creatieve rustactiviteiten zijn activiteiten waarbij je je concentreert zonder een specifiek resultaat voor ogen, zoals:

- Tekenen, schilderen, ...
- Laat je inspireren door kunst
- Nieuwe recepten uitproberen
- Plan een themafeest
- Richt je bureau in

● **SPIRITUEEL**

Spirituele rustactiviteiten gaan over afstand nemen van jezelf. Het gaat over activiteiten waarbij je bijvoorbeeld:

- Bedenk waar je blij om bent
- Pay it forward* door iets voor iemand te doen
- Lees het werk van grote filosofen
- Bedenk wat je belangrijk vindt

● **FYSIEK**

Fysieke rustactiviteiten zijn momenten waarbij je je zoveel mogelijk in beweging zet, door::

- Ga wandelen
- Probeer een nieuwe sport
- Stretch
- Neem de trap
- Stel jezelf een sportief doel

TOP 3

Noteer hier 3 zaken waar jij mee aan de slag gaat.