

Soorten rust

7 SOORTEN RUST

Pauze nemen en herstellen na het werk is belangrijk. Maar wist je dat er 7 soorten rust bestaan? Wil je even herbronnen, dan hoef je dus niet per se te 'rusten' in de gebruikelijke zin van het woord: met je ogen dicht eventjes gaan liggen. Het belangrijkste is eigenlijk dat je tijdens je rustmoment een andere energiebron inzet dan degene die je net ervoor hebt gebruikt.

Neem even de tijd om de verschillende soorten rust hiernaast te lezen en noteer hieronder aan welke soort(en) van rust jij het meest nood hebt.

AAN WELKE VORMEN VAN RUST HEB JIJ HET MEEST NOOD TIJDENS EN NA DE WERKDAG?



MENTAAL

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

SOCIAAL

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

SENSORISCH

Bij sensorische rustactiviteiten probeer je zoveel mogelijk prikkels van buitenaf te weren.

CONTROLE

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

CREATIEF

Creatieve rustactiviteiten zijn activiteiten waarbij je je concentreert zonder een specifiek resultaat voor ogen.

SPIRITUEEL

Spirituele rustactiviteiten gaan over afstand nemen van jezelf en de tijd nemen om te reflecteren.

FYSIEK

Fysieke rustactiviteiten zijn momenten waarbij je je zoveel mogelijk in beweging zet.

● MENTAAL

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

Breng je geest tot rust door naar rustige muziek te luisteren

Las een piekerkwartiertje in

Noteer je gedachten op een stuk papier

Lees een boek

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 even wandelen met een collega

Spreek face-to-face af met vrienden

Bel iemand die je al lang niet meer gehoord hebt

Blijf wat langer babbelen met een voorbijganger

Blijf even 'plakken' bij het koffieapparaat

● SENSORISCH

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

Sluit je ogen

Zet een *noise cancelling* headphone op

Ga de natuur in

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 kasten

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
- Luister een podcast
- Koken op gevoel

● **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
- Doe aan yoga
- Stretch
- Werken in de tuin
- Stel jezelf een sportief doel

WAAR GA JIJ MEE AAN DE SLAG?

Noteer hier wat jij gaat doen om ervoor te zorgen dat je voldoende aandacht blijft schenken aan het nemen van pauzes en aan kwalitatief herstel na het werk.