



Vraag je minstens 1 x per dag af...hoe voel ik me nu?  
Doe eens gek  
Kijk naar de echte wolken in plaats van de cloud  
Begin met het belangrijkste en energie gevende taken aan het begin van de dag  
Maak er een gewoonte van om te pauzeren; korte, middellange en lange pauzes, geen  
overbodige luxe maar absolute noodzaak om te herstellen  
Slaap minimaal 7 uur per nacht  
Doorbreek de cirkel van altijd bereikbaar zijn  
Neem om 15 uur (de diptijd) een powernap en/of een nappucino  
Zet de *uit* knop van je smartphone *aan*  
Drink genoeg water  
Zet de popup van je email uit  
Mijd of verminder gebruik van suiker  
Ga af en toe naar de sauna  
Niet alles in het leven is dringend  
Neem elke 90 minuten minimaal 1 keer een korte pauze  
Check je email niet continu maar een paar keer per dag  
Ben je een "human being" of een "human doing"?  
Zet je automatische piloot uit  
Let op je reptielen brein  
Nee tegen een ander is ja tegen jezelf  
Weg met het schuldgevoel  
Geen smartphone 2 uur voor het slapen  
Vergader zonder digitale apparaten  
Doodle tijdens een vergadering  
Let op je slaapschuld?  
Lach  
Vermijd cafeïne en sigaretten  
Ruim op, een opgeruimd huis of bureau geeft rust in je hoofd  
Neem elke dag maximaal een kwartier een pieker kwartiertje  
Eindig de dag en/of vergaderingen met 3 positieve dingen  
Kies een werkplek die past bij je activiteit  
Denk elke dag na over je eigen energiebronnen  
Neem voldoende hersteltijd (fysiek en mentaal) na inspanning of stress  
een drukke dag...neem dan een rustige avond  
Drukke thuissituatie...pas dan waar mogelijk je werkdag aan  
Ga weer eens naar de bibliotheek of een boekenwinkel en lees een boek!  
Wat is jouw zuurstof? Geef je niet te veel weg aan anderen?  
Hoe is het met je werk privé balans gesteld? En met je privé werk balans  
Muziek ontstrest  
Durf imperfect te zijn

Bewegen is goed voor je lijf en je geest  
Doe af en toe een meditatie of een bodyscan  
Druk, neem 3 minuten adempauze  
Kijk eens op donothingfor2minutes.com  
Doe eens een bordspel in plaats van een computerspel  
Gebruik je fitbit en kijk wat er met je hartslag gebeurt bij stress  
Let op de kleur van je stressbiodyot  
Neem af en toe een digital detox dag, uur of vakantie  
Gebruik de pomodoro methode  
Plan lummeltijd in, elke dag  
Hoeveel tijd plan je echt in voor jezelf, om bij te tanken (mentaal, fysiek, emotioneel en spiritueel)?  
Heb je een dip, neem pauze en/of een handvol noten (in plaats van iets zoets)  
Schakel een coach in  
Stop met multitasken, doe 1 ding tegelijkertijd met volledige aandacht  
Sporten helpt ontstressen  
Stop met uitstelgedrag  
Verlaag je leeftempo  
Zet de wekker niet op snooze maar kom gelijk je bed uit  
Een week heeft 168 uur: hoeveel tijd heb jij echt om te herstellen?  
Heb je een dipje, zoek mensen op  
Ga elke dag minstens een half uur sporten en naar buiten  
Schrap onnodige verplichtingen (bijvoorbeeld sommige verjaardagen)  
Ben je mindfull of is je mind full?  
Lees eens een gedicht  
Leg je neer bij het feit dat controle niet bestaat  
Verminder prikkels  
Luister naar anti stress of deep focus muziek  
Zorg voor een vast dag- en nacht ritme  
Geniet van het moment  
Pak een oude hobby op  
Geen tijd, is geen prioriteit  
Hou een dagboek bij en schrijf je hoofd letterlijk leeg: reflecteer over je leven en belevissen  
Ga na waar je stress van krijgt  
Neem een hond of leen een hond om mee te gaan wandelen  
Haal adem door je buik  
Doe een slow in plaats van altijd maar snel  
Na inspanning, doe iets ontspannends  
Deel je gevoel met anderen, praat erover  
Geen mobiele apparaten in je slaapkamer  
Maak nu keuzes, als je 80 bent is het te laat  
Let op de archiverende mannetjes en vrouwtjes in je brein  
Doe aan apen management, niet alle apen horen op jouw schouder  
Zitten is het nieuwe roken, beweeg meer  
Meld je aan voor een van de workshops over voeding, mindfulness running, werk privé management, stop-met-piekeren of goede nachtrust

