

# ZORG VOOR VOLDOENDE BALANS

Om een terugval te voorkomen is het in de eerste plaats verstandig om te werken aan een juiste balans tussen stress en belasting. De volgende vragen kunnen jezelf stellen:

Wat zijn de belangrijkste dingen die op dit moment moeten? Kun je hier wat aan veranderen? Zijn er mensen die je hierbij kunnen helpen? Soms kan het ook zijn dat iemand te hoge eisen aan zichzelf stelt of van zichzelf vindt dat er gesport móet worden. Hier kun je het dan samen over hebben.

Welke activiteiten kunnen ervoor zorgen dat je meer ontspant? Waardoor raak je in een flow en vergeet je de tijd?

Wanneer ga je hier door de week heen mee bezig en tijd voor vrijmaken? Schrijf dit concreet op.

Ben je uitgerust overdag? Zo nee, wat kun je hieraan doen?