



Tips: Hoe hou je je mind fit?

Tip 1. Niet altijd happy is ook oké

Luister naar je gevoel en geef dit ook de ruimte.

- Onthoud dat je niet de enige bent die zich niet altijd goed voelt. Iedereen voelt zich weleens rot. Er is niemand die elke dag 100% van de tijd vrolijk is, ook al krijg je soms wel deze indruk als je om je heen en op social media kijkt.
- Bespreek het met de mensen in je omgeving die je vertrouwt. Bel bijvoorbeeld iemand op als je het moeilijk hebt. Het is spannend om aan te geven dat je niet lekker in je vel zit, maar het lukt ook op.
- Zo zorg je er tegelijkertijd voor dat de mensen om je heen ook naar jou durven te stappen wanneer zij zich niet helemaal happy voelen.

Tip 2. Gun jezelf rust

Onze levens zijn al druk genoeg, dus gun jezelf ook momenten van helemaal niks doen en vooral niks moeten.

- Als je voelt dat je het nodig hebt, is dat een goede reden voor een rustmoment. Doe iets wat je leuk vindt of waarvan je uitrust. Dit is voor iedereen anders.
- Zeg ook eens nee tegen dingen als je merkt dat het te veel wordt. Probeer het gevoel van ja moeten zeggen van je af te zetten en kom voor jezelf op!
- Respecteer het ook als iemand een keer nee zegt. Merk je dat iemand moeite heeft om nee te zeggen en grenzen te trekken, help diegene dan daarbij en laat zien dat je iemand steunt.

Tip 3. Wees lief voor jezelf

Wees niet te kritisch voor jezelf, want niemand is perfect.

- Neem eens een momentje voor jezelf om drie dingen op te schrijven waar je trots op bent. Wat heb jij vandaag goed gedaan? Doe dit vaker en je ziet dat het steeds makkelijker gaat. Zo kun je weerstand bieden tegen dat kritische stemmetje in je hoofd.
- Zorg goed voor jezelf, bijvoorbeeld door goed te eten en slapen. Door een goede nachtrust voel je je niet alleen energiever, maar kun je stressmomenten overdag ook beter aan.
- Een extra boost nodig? Kom in beweging! Bewegen maakt blij.
- Wees niet alleen lief voor jezelf maar ook voor elkaar. Van complimenten worden we allemaal vrolijk. Probeer de mensen om je heen vaker te complimenteren en sta er ook voor open om complimenten te ontvangen.

Tip 4. Zet je piekerknop om

Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan, maar er zijn genoeg manieren om piekeren te tackelen!

- Daag je gedachten uit. Probeer te focussen op leuke dingen. Samen positieve dingen bedenken gaat zelfs nog een stuk sneller dan alleen!
- Of neem even 5 minuten de tijd om lekker te zitten en te mediteren om je hoofd helemaal leeg te maken. Een leuke tip is de gratis podcast Mindful Minuut.
- Als je piekert gaan je gedachten vaak in rondjes. Een piekerkwartier kan helpen. Tijdens dit kwartier mag je het piekeren de vrije loop laten. Spreek met jezelf af dat je voor en na dit kwartier alle piekergedachten loslaat. Je zult waarschijnlijk zien dat je niet eens heel het kwartier nodig hebt om al je piekergedachten op te schrijven.
- Lukt het echt niet om bepaalde piekergedachten los te laten, slaap je hierdoor slecht of voel je je angstig? Zoek dan hulp bij een volwassene die je vertrouwt en praat erover.