

ZO BIJF JE THUIS MENTAAL GEZOND

8.00 - ontbijt
9.00 - frisse lucht
9.30 - werken
10.00 - pauze
10.30 - Lunch
11.00 - werken
11.30 - bewegen
12.00 - borrel
13.00 - werken
14.00 - frisse lucht

— favoriet moment van dag ☺

sta op en volg je schema

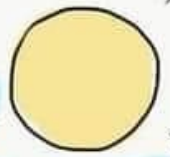
ritme/structuur

Leef alsof je naar werk of school gaat

Douche
poets tanden
en doe normale kleren aan

draag favoriete kleren en schoenen

daglicht



snuff frisse lucht

ga naar buiten de natuur in (blijf uit de buurt van anderen)

Werk

Werk

geen werk? Leer iets waar je anders geen tijd voor hebt. of Lees boek wees competent en nuttig Dit bevordert welbevinden

bel met familie en vrienden

eet minder suiker maar wel vitamine C, D, B6, B12 en zink

eet gezond



en doe elke dag ... PFFFFT

! check APP: 7minute workout

Blijf in contact

... of wijn (bevordert ook welbevinden)

drink thee

(app wel met date!)



Laat je niet gek maken skip alle corona berichten!!

beweeg

sporten helpt tegen angst en depressie

Leef meer in hier en nu

zie deze crisis als uitdaging

verbind met onszelf en elkaar

zippy

- communicatie -