

7 soorten Rust die iedereen nodig heeft



Fysieke Rust

Passief: slapen & powernaps

Actief: yoga, stretchen, massage

Mentale Rust

Plan pauzes in: kort, lang,
lunchpauze & microbreaks (1-5
minuten)

Rust van Prikkels

Ook wel: zintuiglijke rust. Zet
notificaties uit, sluit af en toe
een minuut je ogen & sluit aan
het eind vd dag alle schermen
(telefoon, tv, pc)

Creatieve Rust

Kunst en natuur zijn
inspiratiebronnen voor nieuwe
ideeën en creatief kunnen zijn.
Richt daarom ook je werkplek in
met mooie dingen waar je blij
van wordt

Emotionele Rust

Tijd en ruimte om
jezelf te kunnen zijn &
je emoties vrij te uiten

Sociale Rust

Sommige mensen kosten
energie, anderen geven
energie. Kies bewust voor
die contacten waarbij je je
goed voelt

Spirituele Rust

Verbinding voelen met iets
anders dan het fysieke en
mentale door zingeving,
meditatie, gebed en liefde