

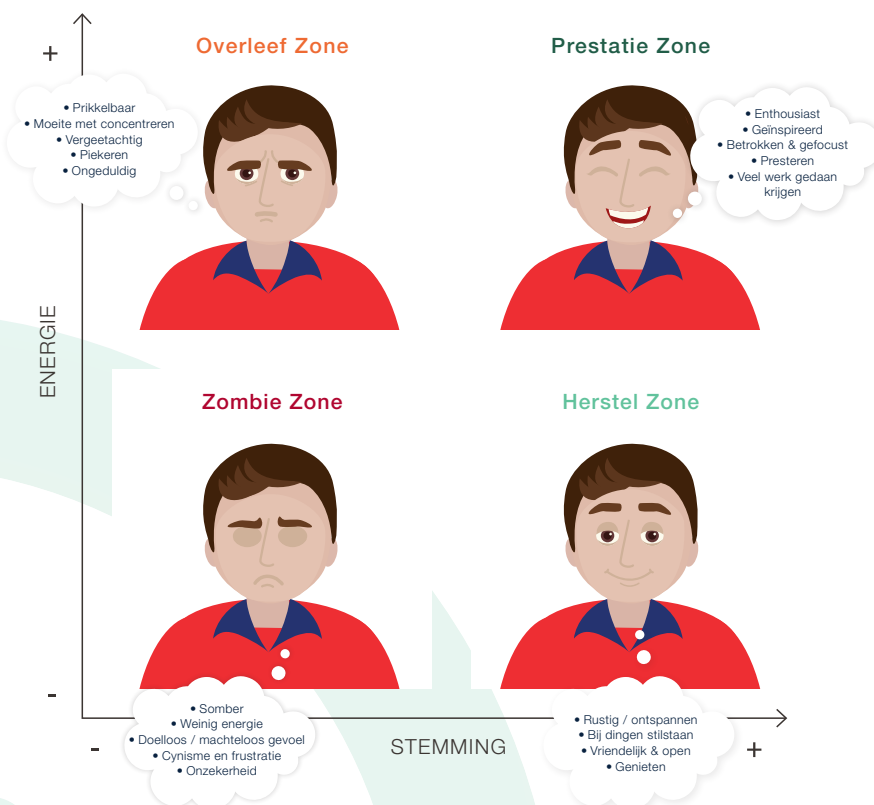
Geef aandacht aan Jouw balans



In deze drukke tijden kan het extra uitdagend zijn om het harde werken voldoende af te wisselen met rust en herstelmomenten. Als je te lang blijft zwoegen zonder rust te nemen, kun je in een soort overleef zone terecht komen. Je wordt wat prikkelbaar, thuis of op je werk. Je hebt misschien moeite om je te concentreren of je gaat veel piekeren. Herken je te laat dat je onvoldoende rust neemt, kun je zelfs opbranden.

Hoe staat het met Jouw balans?

- Weet je wat jij nodig hebt om tussen het werken door weer op te laden?
- Wat doe je graag in je vrije tijd? Heb jij echt tijd voor jezelf?
- Zeg je overal 'ja' tegen en vraag je te weinig hulp?
- Herken jij de signalen bij jezelf als je in de overleef of zombie zone zit?



Jouw energiecheck

Doe de check onder Jouw balans op jouwdagunica.nl. Daar tref je een kort testje aan en filmpjes met uitleg. Zo kom je erachter wat jij kunt doen om je energie te behouden en die balans (terug) te vinden.

