



Planning maken bij

STRESS & BURN-OUT

1 Vast planmoment

Kies een vast moment waarop je jouw dag of week gaat plannen. De zondagmiddag bijvoorbeeld.

2 Eet op vaste tijden

Voorkomen pieken en dalen in je energieniveau door op vaste tijden te eten

3 Vast slaapritme

Neem vaste slaaptijden op in je dag- en weekritme. Slaap is erg belangrijk voor je herstel.

4 Boodschappen

Bepaal wat je gaat eten. Hiermee voorkom je stress. Plan in wanneer je boodschappen doet.

5 Bepaal prioriteiten

Bepaal per dag en per week wat voor jou prioriteit heeft. Pas op dat je jezelf niet overvraagt.

6 Afspraken

Bepaal op welke tijden je af wilt spreken met anderen. Zorg dat je daarna ruimte pakt voor rust

7 Rustmoment

Plan vaste rustmomenten op een dag. Dit draagt bij aan je herstel.

8 Reflecteer

Kijk aan het eind van de dag en/of week terug. Wat ging goed, wat niet?