

10 Tips om chronische stress te voorkomen

1. Neem tijd voor ontspanning
2. Spiegel en vergelijk jezelf niet met anderen
3. Bepaal duidelijk je grenzen, zeg geen ja als je nee bedoelt
4. Leer te luisteren en reageren naar je 'eigen' lichamelijke en psychische signalen
5. Niet alles hoeft perfect, goed is goed genoeg
6. Niet alles tegelijk willen doen
7. Herken de typische stress signalen, maak keuzes en doe daar iets mee
8. Doe het werk waar je echte ambitie ligt
9. Ontdek wat energie kost en wat energie oplevert
10. Geniet van het leven!

Auteur: Frank van den Bichelaar - Solid Sense

