

# Hoe houd je je hoofd koel?

## 5 tips van MIND



### 1 Je niet 'normaal' voelen is juist normaal nu!

Weet dat het heel normaal is om je niet 'normaal' te voelen nu. Vooral met alle maatregelen die steeds worden aangepast en de onzekerheid van deze periode, duurt het enige tijd voordat je hieraan gewend bent. Alle gevoelens die hierbij komen kijken mogen er zijn. Probeer deze niet uit de weg te gaan, maar leid jezelf af met leuke dingen.

### 2 Breng structuur aan

Houd zo veel mogelijk je oude dagritme aan. Zoals de tijd waarop je opstaat tot de tijd dat je naar bed gaat. Maar ook wanneer je eet, aan het werk bent of studeert. Creëer rust daar waar je er wel invloed op kan hebben. En maak een schema dat kan helpen bij het vasthouden van jouw dagstructuur. Dit kan erg prettig zijn om een ritme in de week te behouden.



### 3 Blijf bewegen

Probeer iedere dag te bewegen. Bijvoorbeeld op de momenten die je normaal zou besteden aan reistijd. Ga een wandeling maken (met afstand tot anderen), schrijf een kaartje voor iemand en huppel naar de brievenbus toe, of volg een sportklasje online. Voorkom dat je te lang in dezelfde houding op één plek blijft zitten.

### Verwenmomentjes

# 4

Plan in de loop van iedere dag een verwenmomentje in. Even een rustig moment waarop je kunt ontspannen en iets kunt doen wat je echt leuk vindt. Zoals je favoriete serie kijken, even van de zon genieten, bellen met een goede vriend(in) of je hobby uitoefenen. Zet het verwenmoment in je agenda of als melding op je telefoon, zodat je het niet vergeet.

### 5 Wees lief voor jezelf en voor een ander

Iets liefs doen voor een ander geeft jezelf ook een goed gevoel. Een win-winsituatie dus. Denk hierbij aan het sturen van een bloemetje of kaartje naar iemand die het nu extra kan gebruiken. Of maak met stoepkrijt een mooie tekening of tekstboodschap onder het raam van iemand die je lief hebt. Wees creatief, niets is te gek!

Wees lief voor jezelf en kijk niet te veel coronanieuws als je merkt dat je hier klachten van krijgt, zoals een gevoel van angst, paniek of somberheid. Voed de coronaspansing niet met tal van onrustgevend berichten.



**Behoeftte aan meer informatie & tips?**

Kijk op [www.wijzijnmind.nl/corona](http://www.wijzijnmind.nl/corona)