

## Enkele concrete tips van welzijnsexperts

### 3 tips om veerkrachtig te blijven

- Focus op de dingen waarop je wel invloed hebt: besteed je tijd en energie aan zaken waar je daadwerkelijk iets aan kunt doen, niet aan zaken die je toch niet kan veranderen
- Durf je emoties te uiten: zing, lach, vecht, huil, bewonder...
- Zorg voor routine in je dag: routine houdt een mens veerkrachtig. Het biedt houvast en zorgt ervoor dat je je minder zorgen maakt.

### 3 tips om verbindend te communiceren

- Vergeef de andere als hij/zij kort reageert of met een oordeel of verwijt naar jou communiceert. Laat het voorbij gaan en druk daarna rustig uit wat jij voelt of denkt, zonder zelf te verwijten.
- Durf te vragen aan de andere wat je nodig hebt. Wees duidelijk en concreet. Vraag wat je wél nodig hebt in plaats van uit te spreken wat de andere niet mag doen.
- Wees gevoelig voor de emotie van de andere. Als de andere een emotie ervaart, dan is dat niet omdat jij iets fout doet, maar wel omdat er iets in hem geraakt wordt. Wees empathisch en tracht te benoemen wat de emotie veroorzaakt.

### 3 tips om je fysiek goed in je vel te voelen

- Probeer je omgeving te beïnvloeden zodat je automatisch gezond gedrag stelt. Zet een kan water in je gezichtsveld, leg je smartphone wat verder buiten handbereik, ...
- Sta om de 30 minuten recht. Dit kan je doen je door gebruik te maken van de pomodoro techniek: werk in blokken van 25 minuten met een timer en wissel deze af met gezonde pauzes.
- Beweeg voldoende. Probeer eens je beweeggedrag te monitoren met bv een stappenteller of een activity tracker