

Stepstone 4.1

Ideale mix voor ontspanning

Veel mensen hebben vaste manieren om te kunnen ontspannen. Het is goed om te kijken of die manieren voldoende afwisselend zijn. Zowel fysiek als mentaal en zowel inspannend als ontspannend. Met de juiste mix is de ontspanning optimaal.

A: lichamelijk en inspannend - Sporten - Wandelen - Tuinieren - Koken - Klussen - Spelen met kinderen	B: Mentaal en inspannend: - Mediteren - Televisie kijken - Iets nieuws leren/studeren - Muziek maken
C: lichamelijk en ontspannend - Massage - Sauna - Douchen of in bad - Vrijen - Tekenend of iets anders kunstzinnig - Yoga - Ademhalingsoefeningen	D: Mentaal en ontspannend: - Lezen - Podcasts en muziek beluisteren - Kunst kijken - Puzzelen - Aandacht in het nu

Opdracht

Boven in de tabel staan voorbeelden van zowel fysiek als mentaal en zowel inspannend als ontspannende activiteiten. Vul in de tabel activiteiten in die jij nu doet (groen) en activiteiten die jij mogelijk kan gaan doen (zwart). Is er bij jou een juiste mix van ontspanning?

A: lichamelijk en inspannend	B: Mentaal en inspannend:
C: lichamelijk en ontspannend	D: Mentaal en ontspannend:

