

Leefregels bij een burn-out

- Eerste versnelling, nooit haasten.
- Geen 2 dingen tegelijk doen.
- Min. 1 maal per dag iets leuks doen voor jezelf.
- 's avonds (hoeft) niets.
- 's morgens ruim de tijd nemen (1,5 u.) voor opstaan, aankleden, etc.
- Dagelijks kwalitatief wandelen of fietsen.
- 2-3 keer per week een sportactiviteit voor conditieopbouw.
- 'Ik hoef niks, ik ga lekker...'
- "Lekkertest" genieten (en niet moeten) als richtlijn.
- Gebruik je zintuigen met aandacht (wat zie je, voel je, hoor je, enz.).
- Alleen doen waar je zin in hebt zolang je er zin in hebt (het liefst alles kort).
- Siësta (als je 's nachts goed hebt geslapen).
- Time-out (ruimte tussen activiteiten).
- Telefoon en apparaten "uit".
- Eigen tijd en plek institutionaliseren, minstens 1 uur per dag.

Samenvattend

- Veel lummelen.
- Indien moe, direct liggen: toegeven!
- Alles kort houden.
- Veel tijd ertussen.
- Fröbelen.

Tips

- Zorg ervoor dat je energiereserves weer opgeladen worden (ga niet te snel weer in de drukke modus).
- Deel je leefregels met mensen om je heen.

Dagindeling bij burn-out

- Noteer je vaste slaap en waaktijden .
- Plan rondom je maaltijden een rustperiode in om je spijsvertering rustig de kans te geven.
- Plan vaste moment in om te sporten, voor andere re-integratieactiviteiten of vaste afspraken.
- Probeer, met hulp van de leefregels, de rest van de indeling te maken.

Tips

- Doe elke dag iets nuttigs ('s ochtends).
- Onderneem elke dag een "gezonde" activiteit ('s middags).
- Onderneem elke dag iets gezelligs ('s avonds).

