



7 manieren om weer rustig te worden

Soms heb je van die momenten dat het je eigenlijk allemaal even een beetje te veel wordt.

Met deze 7 tips zorg jij ervoor dat je weer rustig kunt worden.

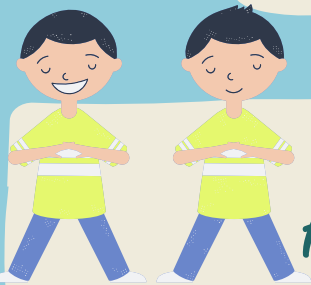


Neem een time-out

en drink rustig een glaasje water

Denk aan iets leuks

Denk terug aan iets wanneer je je fijn voelde. Probeer dat gevoel terug te halen in je gedachten.



Adem rustig in en uit

Adem 10 keer rustig in en uit en voel de rust terugkomen



Maak een wandeling in de natuur

Wanneer je een wandeling maakt door de natuur, zorgt de natuur ervoor dat je rustiger wordt in je hoofd.



Geef of vraag even een knuffel

Een knuffel vermindert stress en geeft een rustig, relaxed gevoel.



Praat even met iemand

Door te praten met iemand die je vertrouwd, kun je vertellen hoe je je voelt en misschien kan de ander jou wel helpen als je dat graag zou willen.



Zoek een rustig plekje

Trek je even terug op een rustig plekje om naar muziek te luisteren, een boek te lezen of door even te tekenen.

