

HOOFDBAAS

BAAS IN EIGEN HOOFD

WEEKPLANNING

STRUCTUUR & REGELMAAT ONTSTRESST



Kom met Hoofdbaas in contact!



Mail ons



info@hoofdbaas.com

Stuur mail

Bel of app Michael



06 33 90 53 95

Bel Nu



Volg ons op instagram @hoofd_baas



Volg ons op facebook hoofdbaas.worden.5

HOOFDBAAS

STRUCTUUR EN REGELMAAT

In tijden van onzekerheid en onrust kan het belangrijk zijn om meer structuur en regelmaat in je dag aan te brengen. Zeker wanneer de structuur en regelmaat verloren zijn gegaan door bijvoorbeeld het verliezen van je baan of maatregelen van de overheid. Zorg ervoor dat deze weekplanning geen extra controlemiddel wordt om je beter te voelen, maar juist voor meer inzicht en structuur zorgt. Lukt het een keer een dag niet? Geen probleem, morgen weer een dag!

Probeer je dag op een bepaalde manier in te delen waar je rustiger door wordt en plan ontspanningsmomenten in. Bijvoorbeeld op vaste tijdstippen slapen en opstaan, op vaste dagen sporten, elke dag een halfuurtje wandelen, op gezette tijden mediteren of mindfulness beoefenen, minivakanties doen en je schermtijd steeds een beetje verminderen.

Wij hopen je met deze folder meer structuur en regelmaat te geven waardoor je anders met je stress om kunt gaan.

HOOFDBAAS

SPORT EN BEWEGEN

Hieronder een overzicht om jouw sport en beweegactiviteiten bij te houden. Bewegen is een goed middel om stress te verminderen en weerbaarder te worden. Een balans tussen ontspanning en inspanning kan bijdragen aan meer rust. Probeer elke dag minimaal 30 minuten te bewegen/ te sporten. Het liefst op een iets intensiever niveau dan lopen/ wandelen. Als je een keer een dag niet hebt bewogen of gesport kun je direct zien of je beter of slechter in je vel zat.

Weeknummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Heb je gesport of bewogen?							
Welke activiteit heb je gedaan?							
Hoeveel stappen gezet?							

HOOFDBAAS

MINI-VAKANTIE

Maak een lijst van 10 activiteiten die je leuk vindt. Activiteiten die je energie geven of waar jij blij van wordt. Denk bijvoorbeeld aan: favoriete Netflix serie kijken, in bad liggen, gitaarspelen, roman lezen, een voetmassage krijgen of een (natuur)wandeling maken. Elke morgen kies jij welke mini-vakantie je gaat doen. Gun jezelf maand elke dag 45-60 minuten tijd om iets te doen wat je én leuk vindt. je zorgen even opzij en geniet van een korte 'mini-vakantie' tijdens de dag. Op deze manier laad jij jezelf weer op, zonder echt op vakantie te gaan.

"We werken niet te veel, we laden te weinig op"

Weeknummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Mini-vakantie gedaan?							
Hoeveel minuten?							
Welke activiteit?							

HOOFDBAAS

ADEMHALINGSOEFENINGEN, MEDITATIE EN MINDFULNESS

Een mooie methode om te ont-stressen zijn ademhalingsoefeningen, meditatie en mindfulness. Letterlijk uit je hoofd, meer in het moment. Je gedachten er laten zijn en niet meegaan in de gedachtenoptocht. Je wordt dan niet je gedachten, maar je leert er meer naar te kijken. Door de combinatie van deze drie elementen te verbinden, zul je meer rust ervaren. Op youtube kun je veel goede begeleide meditaties vinden of mindfulness oefeningen.

'In het hier en nu zijn'

Weeknummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Ademhalingsoefening							
Meditatie							
Mindfulness							

HOOFDBAAS

SLAAP

Slaap is essentieel voor het herstel van ons lichaam en geest. Probeer daarom eens in het schema hieronder in te vullen hoe laat je naar bed gaat, wanneer je weer op staat en of jij je uitgerust voelt. Om een goed overzicht te hebben van jouw nachtrust is het belangrijk dat je dit in een oogopslag kan zien. Probeer dit eens een aantal weken bij te houden.

Week nummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hoe laat naar bed?							
Hoeveel uur geslapen?							
Cijfer uitgerust?							

HOOFDBAAS

SMARTPHONE & SOCIALE MEDIA GEBRUIK

Wanneer we meer stress ervaren, zitten we vaak ook meer op onze telefoon of andere schermen. Onze schermtijden zijn dan vaak ook erg hoog. We checken constant alle sociale media of verschillende nieuwswebsites. Er is altijd wel een nieuwe post op Linked-in, Facebook, Tiktok, Instagram of Snapchat. Maar als je even stil staat en nadenkt; maakt dit je rustig of zorgt dit voor meer stress? Het snelle nieuws en vluchtige sociale media maken ons vaak alleen maar onrustig en meer gestresst. Ga eens met jezelf de uitdaging aan elke week minder schermtijd te hebben. Houd eens een paar weken bij hoeveel je op je mobiel zit en probeer je smartphone buiten de slaapkamer te houden.

' Het is soms best goed om even offline te gaan'

Weeknummer	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Schermtijd in uren							
Mobiel buiten de slaapkamer?							
Hoeveel minuten op social media?							

DANKBAARHEID



WEEKNUMMER...

MAANDAG

DINSDAG

Dankbaarheid kan ervoor zorgen dat je meer leert kijken naar wat je gelukkig maakt in plaats van wat niet goed gaat. Dankbaarheid beoefenen heeft positieve effecten op onze gezondheid en mate van gelukkig voelen.

Schrijf iedere dag 5 dingen op waarvoor je dankbaar bent. Hou dit 21 dagen vol en evalueer voor jezelf wat de impact is.

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES

WAT GING GOED?



WEEKNUMMER..

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES

We zijn erg geneigd om ons te focussen op wat fout gaat in ons leven. Dit kost veel energie en positiever word je hier niet van. Door aan het einde van de dag op te schrijven wat wel goed ging richt jij je op de voldoening van de dag. Positief in slaap vallen klinkt toch als een feest? Daarom is ons advies ook begin de dag met dankbaarheid en eindig de dag met focus op het goed wat je die dag gedaan hebt.

Schrijf iedere dag 5 dingen op die goed gingen. Hou dit net als dankbaarheid ook 21 dagen en evalueer voor jezelf wat de impact is.