

30 tips voor de 10 energizers & 10 COVID-19 bonustips



Tips voor de 10 energizers



Slapen

“ik heb zoveel te doen, dus ik ga naar bed”

- & Slaap is dé energizer van ieder persoon; gebruik je nachtrust derhalve niet als sluitpost van de dag (min. 7 tot 9 uur per nacht)
- & Een vast ritme van voldoende slaapuren geeft je het maximaal benodigde herstel (lukt om 23.00 uur in bed niet, slaap niet uit, echter gun jezelf de volgende dag één of meer powernaps (dat is écht turbotukken))
- & Er bestaat een groot verband tussen je slaap, je dagelijkse eet- en drinkkeuzes (lees: je gewicht), je lange of juist korte lontje en je mentale capaciteiten (zoals creativiteit, denkvermogen, wilskracht, concentratie en focus)
- & **COVID-19 bonus:** Vanwege het thuiswerken kan de powernap nu ook op een werkdag gedaan worden 😊



Voeding

“you feel like your last meal”

- & Kort van grond tot mond: Groenten, fruit, peulvruchten, ongezouten en ongebrande noten...
- & (Groeï naar) 1,5 liter water per dag, een paar koppen groene thee, tot max. 3 koffie (tussen 11.00 en 15.00 uur) en reduceer alcohol
- & Je bent wat je verteert/opneemt. Daarmee voed je je lichaam voor de duizenden belangrijke processen die in je lichaam plaatsvinden
- & **COVID-19 bonus:** Daag jezelf uit en zet je avondreistijd om in meer tijd en aandacht voor het bereiden van je avondeten



Bewegen

“het lichaam wordt altijd jonger door bewegen, ongeacht je leeftijd en lichamelijke conditie”

- & Beweging beschermt tegen stress, dementie, diabetes 2, hart- en vaatziekten en tegen nog veel meer (chronische) kwalen...
- & Denk bij bewegen aan:
 - 1) alg. lichamelijke activiteit (dagelijks de trap, de fiets nemen, de auto verder weg parkeren),
 - 2) conditietraining (tennis, hardlopen, zwemmen, touwtje springen...) en
 - 3) kracht en flexibiliteit (cross-fit, yoga, mediteren...).
- & Deze 3 aspecten zorgen resp. voor 40%, 40% en 20% van de verjonging
- & **COVID-19 bonus:** Weer of geen weer, gebruik je ochtendreistijd voor een ochtendwandeling



Humor

“ik zie er zoveel beter uit als ik (glim-)lach”

- & Je glimlach werkt als een magneet
- & De kunst van het relativeren en de positieve kant van het leven zien; je levenshouding is van grote invloed op je gezondheid
- & Non verbale (gezichts)-uitdrukking/houding bepaalt voor 70% hoe je overkomt; het doet je letterlijk wel/niet verbinden met anderen. Nu in COVID-19 tijd is dit, kijkend naar een scherm, nog belangrijker
- & **COVID-19 bonus:** Neem bij het vele videobellen je (glim-)lach mee; die wordt onverminderd waargenomen



Passie

“niets groots in deze wereld is bereikt zonder passie”

- & Heb je geen passie? Wat deed je als kind graag? Wat zou je morgen gaan doen, als tijd en geld geen beperkende factoren meer zijn?
- & Als je datgene waar je vaak voor gevraagd wordt, zelf ook heel leuk vindt, dan kan dat zomaar je passie zijn
- & Zie het vinden van je passie als een avontuur. Ga je op zoek? Wees geduldig en haast je niet dit is in tijden van COVID-19 ter compensatie van toch meer werk nog essentiëler
- & **COVID-19 bonus:** Volg je hart en doe iedere dag écht iets leuks voor jezelf



Ontspanning

“het is juist ok als ik een pauze neem”

- & Creëer heel bewust je eigen dagelijkse ontspanningsmomenten (start met de ‘Magic minute’)
- & Als jezelf de lat steevast (te) hoog legt, kijk dan kritisch naar jezelf en kies eens een andere invalshoek
- & Als je omgeving te veel van je eist, maak het bespreekbaar
- & **COVID-19 bonus:** Sta stil bij een langere uitademing (ook zinvol tijdens en tussen de video-calls). De verlenging kun je makkelijk oefenen door uit te ademen door een rietje



Sociale contacten

“vrienden maken mijn goede tijden nog mooier en mijn lastige tijden makkelijker”

- & Investeer in familie en vriendschappen
- & Is het jouw sluitpost van de week of is het gerichte tijdbesteding?
- & Alleen zijn is een sterke keuze; onvrijwillig eenzaam wil je nooit worden
- & **COVID-19 bonus:** Juist deze tijd maakt duidelijk welke mensen er écht toe doen voor je; besteed aan hen extra aandacht



Thuis

“het is belangrijk voor mij om te kunnen zeggen: ‘het is goed om thuis te zijn’”

- & My work is also my home; thuis is de plek geworden waar alles opeens gebeurt. Als jij thuis bent, doe jij dat dan met oprechte en onverdeelde aandacht?
- & Thuis in balans zijn met je werklevens en andere zaken; ontspannen aanwezig kunnen zijn
- & Hoe ziet jouw ideale ‘dak boven je hoofd’ eruit? Wat prevaleert daarbij, de vorm of de inhoud?
- & **COVID-19 bonus:** Maak van: *Your House, Your Home*, nu je zoveel thuis bent



Werkleven

“Always on, never done. Durf offline te zijn”

- & Pas op voor de leegte van een (té) druk bestaan; gebruik de natuur als tegenhanger van je drukke bestaan
- & De negatieve correlatie tussen de kwaliteit van jouw werk en de mate van overwerken
- & Er is een weg naar minder ‘smartphonen’; maak bewuste keuzes. Ga daarbij op smartphone-dieet!
- & **COVID-19 bonus:** Wel eens gehoord van de Pomodoro techniek? Pas hem juist nú toe (zie: <https://timemanagement.nl/pomodoro-techniek/>)



Zingeving

“de zin van mijn leven is het leven zingen”

- & Stel je bent nu 80: Hoe wil je herinnerd worden?
- & Lever jij dagelijks een bijdrage aan je omgeving, ook al lijkt deze ogenschijnlijk ‘slechts’ klein?
- & Het grootste geluk creëren, alleen of met anderen
- & **COVID-19 bonus:** Jouw zingeving zie je in de ogen van de ander; gelukkig kunnen we onverminderd in de ogen van de ander kijken, ook digitaal

**Afsluitend: Er zit doorgaans veel tijd tussen
woord (=kennis) en daad (=actie).
Begin jij vandaag?**

Mind & Health
to energize you

Het oplaadpunt voor mentale & fysieke energie

IJsselmeerweg 100D
1411 DL Naarden
T +31 (0)35 7440303

E info@mindandhealth.nl
W www.mindandhealth.nl