

Tips voor jouw welzijn

Wil je werken aan jouw welzijn? Of sta je nog op de wachtlijst voor ondersteuning? Dan kunnen deze tips je wellicht helpen. Bij onderstaande activiteiten is **wetenschappelijk bewezen** dat ze helpen om te **ontspannen** en om meer **contact te maken met je lichaam en jouw gevoel**. Hierdoor worden **gelukshormonen** aangemaakt, waardoor **stress afneemt**.

Maak een wandeling



Maak regelmatig een ommetje of een wandeling in de buurt. Joggen of hardlopen verlaagt je stress ook.

➔ Gebruik de app **Ommetje**

Doe een dutje



Een dutje van 20 minuten is al genoeg om even op te laden. Probeer 's nacht ook voldoende te slapen.

Beweeg samen of alleen



Ga naar een lokale sportschool. Sport je liever online thuis? House in Motion biedt online sportlessen. Volg ook 'Nederland in beweging' op NPO.

➔ www.houseinmotion.nl

Lees (of luister) een boek



Een boek lezen kan heel ontspannend zijn. Wat voor soort boeken vind je leuk? Kijk of je deze boeken kunt lezen of een luisterboek kunt luisteren.

Zoek sociale contacten op



Welke sociale contacten geven jou positieve energie? Zoek deze contacten op. Fijne momenten met fijne contacten kan positieve energie geven.

Voed je brein met mindfulness & meditatie



Mediteren is heel goed voor je brein. De natuur kan meditatief zijn, maar je kunt ook geleide meditaties doen.

➔ App **Headspace of meditation Moments**

Doe iets creatiefs



Schilderen, tekenen, knutselen, allemaal creatieve dingen die jouw stressniveau kunnen verlagen. Je gebruikt dan een ander deel van je brein en dat zorgt voor meer balans.

Luister muziek, zing of dans



Naar je favoriete muziek luisteren, zingen of dansen heeft een pijn verlichtend effect door het gelukshormoon endorfine dat dan vrijkomt.

Bel de luisterlijn



De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek.

➔ Bel **088 0767 000** of chat/mail via www.deluisterlijn.nl

Bel, chat, of mail met Mind Korrelatie



Gratis en anoniem bellen, chatten, appen, mailen met de psychologen en maatschappelijk werkers van MIND Korrelatie.

➔ **0900-1450 / 06 13 86 38 03 / vragen@wijzijnmind.nl**