

Mentale klachten de baas

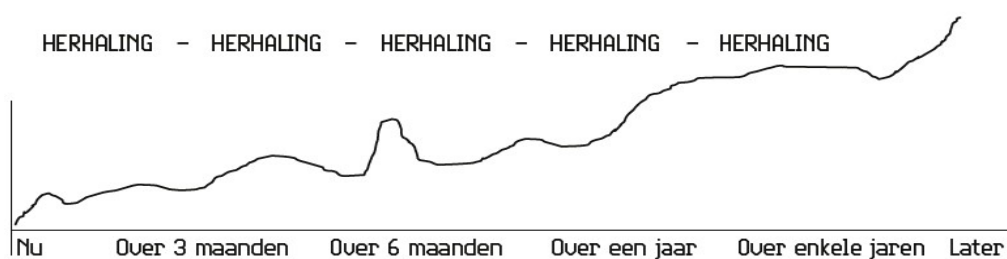
Mentale inspanning	Rust	Mentale inspanning	Rust	Mentale inspanning	Rust	Mentale inspanning	Rust
--------------------	------	--------------------	------	--------------------	------	--------------------	------



De 'Schijf van 5' voor je mentale gezondheid

Wees concreet

Wat kan ik doen?	Hoe precies?	Wanneer?	Wat helpt me?	Wie helpt me?	Hoe precies kan diegene me helpen?
------------------	--------------	----------	---------------	---------------	------------------------------------





Adem in, 2,3,4



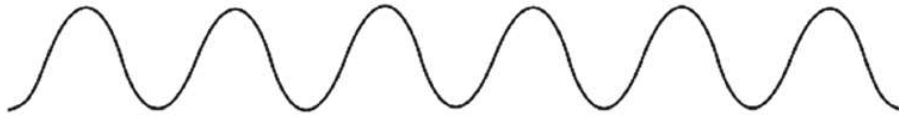
Adem uit, 6,7,8,9,10

Luister naar je behoeften

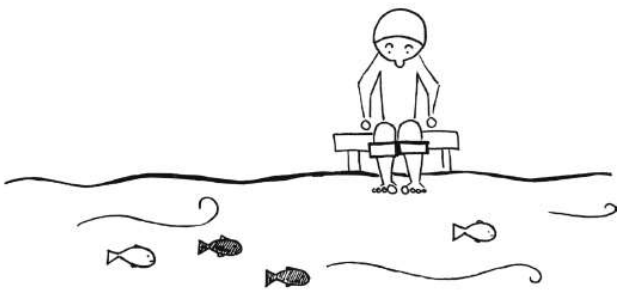
Wat voel ik in mijn lichaam?
Wat betekent dit?
Waar heb ik zin in?
Waar heb ik behoefte aan?
Wat heb ik nodig?



Leer omgaan met wat je voelt en denkt



Je gevoelsleven gaat met ups en downs



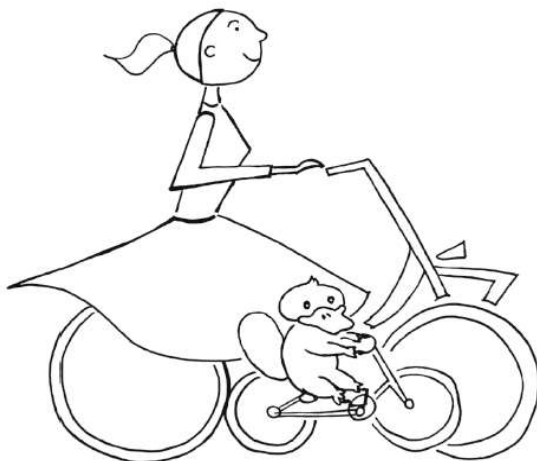
Zie je gedachten als vissen in de rivier die voorbij zwemmen



Zie je gedachten als een golf die over je heen spoelt



'Ik plaats mijn gevoel op afstand en laat me er niet door verpulveren'



'Het vogelbekdier reist altijd met me mee, maar ik laat hem niet het hoogste woord hebben'



'Ik spreek de woorden van de bemoedigende ouder tot me, in plaats van de woorden van het hulpeloze kind'



Wees een aanmoedigende coach voor jezelf



Gebruik je wilskracht



Zorg voor elkaar

Je kunt niet zonder de ander