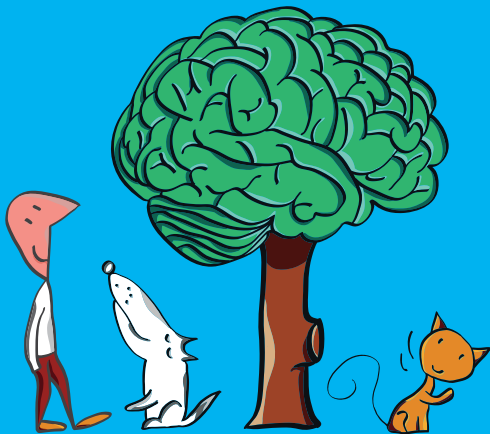
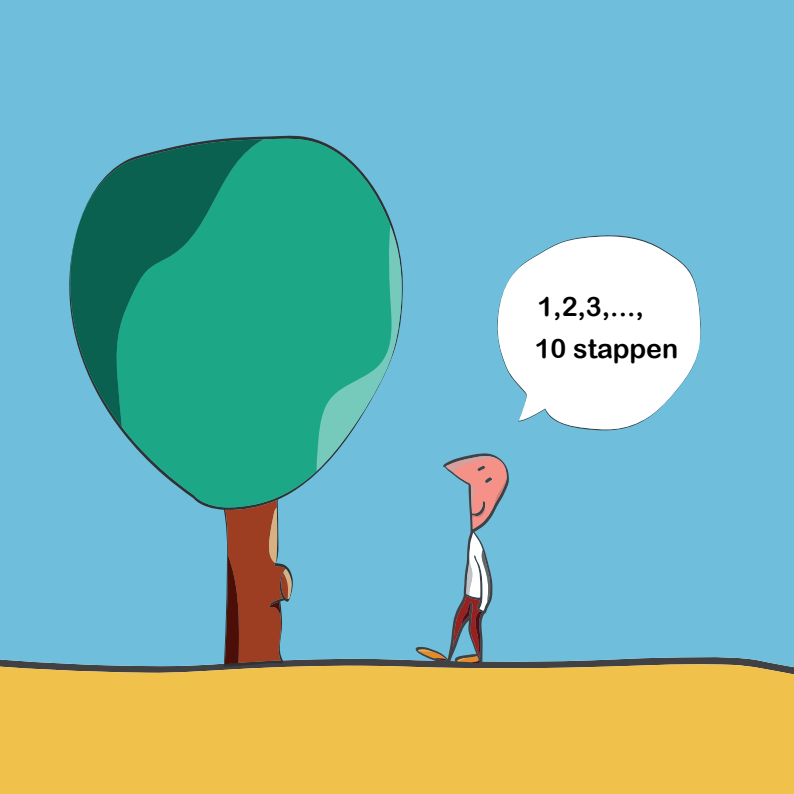


En hoe blijf jij
Fit in je **Hoofd**?

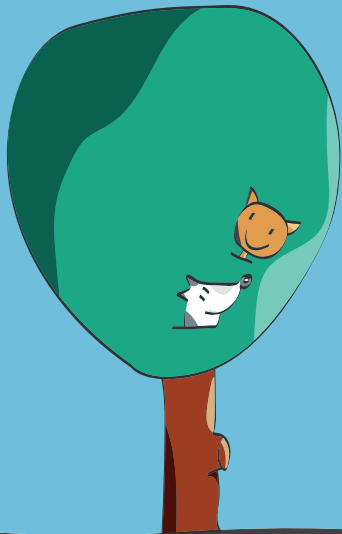




1,2,3,...,
10 stappen

Fit in je Hoofd, Goed in je Vel.

Je lekker in je vel voelen, daar kun je aan werken. Lees rustig de tien stappen. Ze inspireren je om fit te blijven in je hoofd en hebben al heel wat mensen geholpen. Het zijn geen toverformules, maar wel middelen die een houvast bieden en je stukje bij beetje voorthelpen naar een gezonder en gelukkiger leven. Wil je eerst weten hoe het met jouw geest gesteld is? Surf dan naar fitinjehoofd.be om met onze eenvoudige test een kijkje in je hoofd te nemen. Heb je de indruk dat echt niets helpt, hoe hard je ook probeert? Aarzel dan niet en zoek professionele hulp.





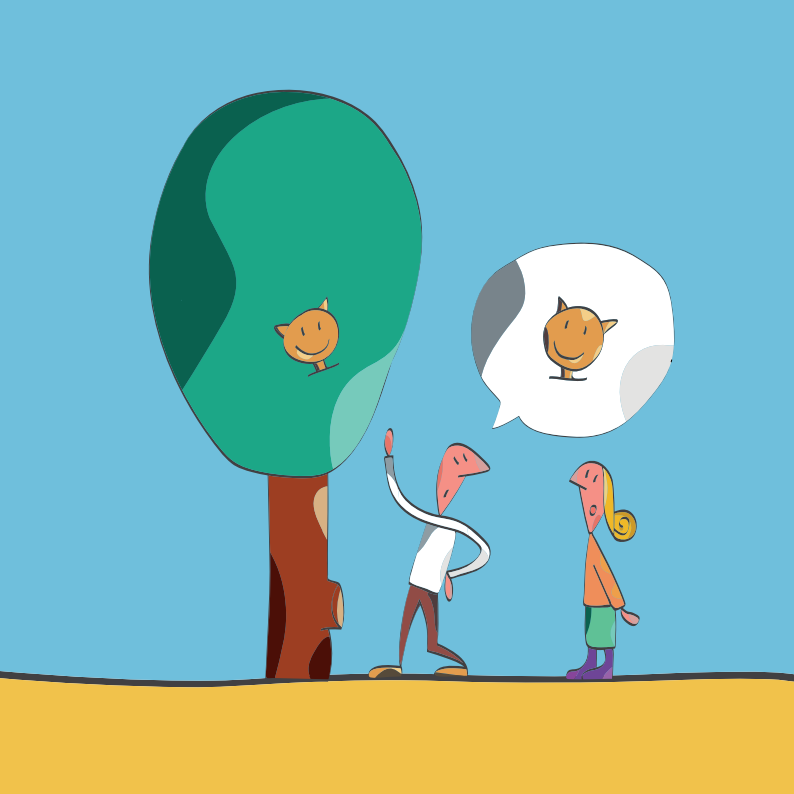
Vind jezelf oké.

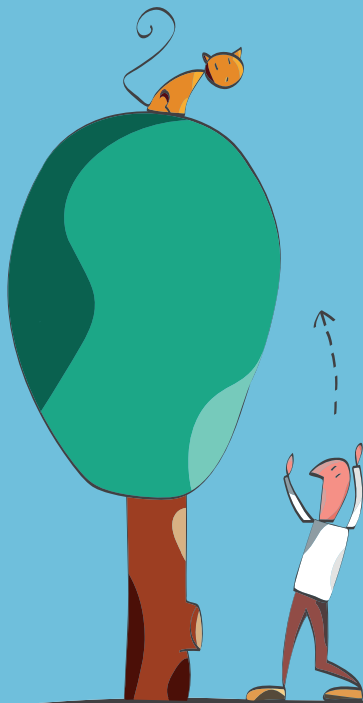
Misschien probeer je te hard door iedereen gewaardeerd te worden, de perfectie na te streven of alles onder controle te hebben. Dat is een onmogelijke strijd. Je hoeft helemaal niet perfect te zijn. Niemand is het. Je bent uniek en verdient respect zoals je bent. Ook al zou je dat willen, veranderen kun je niet zomaar. Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite waard bent. Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.



Praat erover.

In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je daarbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.





3

Beweeg.

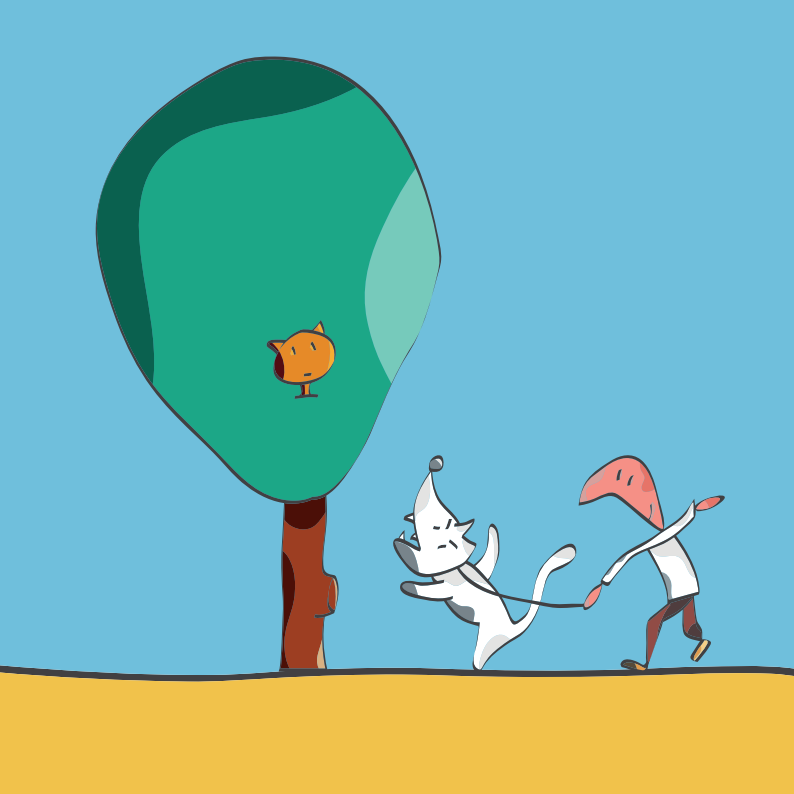
Pieker jij je soms ook suf? Dat vreet energie. Die spiraal kun je doorbreken. Kies voor een lichaamsactiviteit die je leuk vindt: fietsen, wandelen, sporten ... Je gaat vanzelf minder piekeren en je verhoogt je energiepeil en je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap. Bewegen kan simpel zijn: met de fiets naar de bakker, te voet naar het station, de trap nemen in plaats van de lift ...

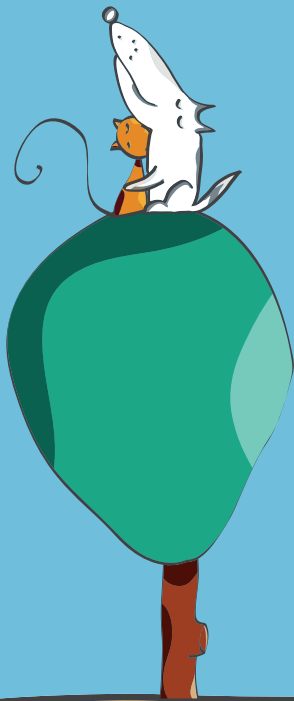


4

Probeer iets nieuws uit.

Misschien droom je ervan Chinees te leren? Of wil je de tango leren dansen? Je hoeft geen kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of onder de knie krijgen. Je huis opnieuw inrichten, bloem-schikken, een taart bakken, een leuke e-mail versturen, iemand aan het lachen maken. Doe iets of maak iets. Gebruik je fantasie. Zo krijg je het gevoel dat je uniek bent en dat je leeft.





(5)



Reken op je vrienden.

Zolang je het zelf niet zegt, kunnen je vrienden ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan contact. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen. Toch moet je het doen. Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen. Mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, buren, kameraden, vrienden. Met iedereen deel je wel iets. Sociale contacten houden je in leven.

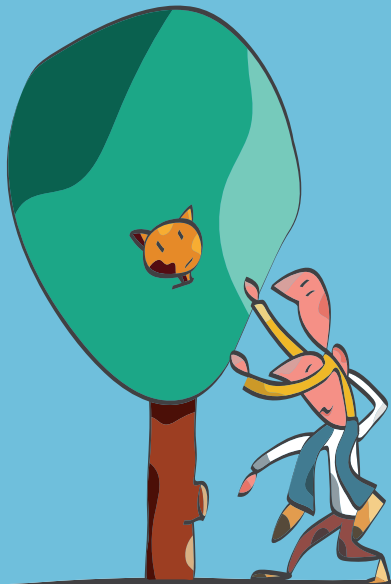


6

Durf nee te zeggen.

Op lange termijn loont een nee. Nee tegen dat glas te veel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je nee durft te zeggen, krijg je respect. Als nee kan, wordt ja een woord waar je plezier aan beleeft. Dan geeft ja je de vrijheid om echt te genieten.







Ga ervoor.

Durf een engagement aan te gaan. Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen en krijg je het gevoel dat je leeft. Er zijn 1001 manieren om uit jezelf te breken: een film bekijken, vrienden opzoeken, een recept uitproberen, je dochter helpen bij een huistaak, voetballen, vrijen, poetsen, toneelspelen, actief zijn in een vereniging. De groep zorgt ervoor dat je kunt opgaan in een activiteit en de activiteit helpt je om bij de groep te horen.

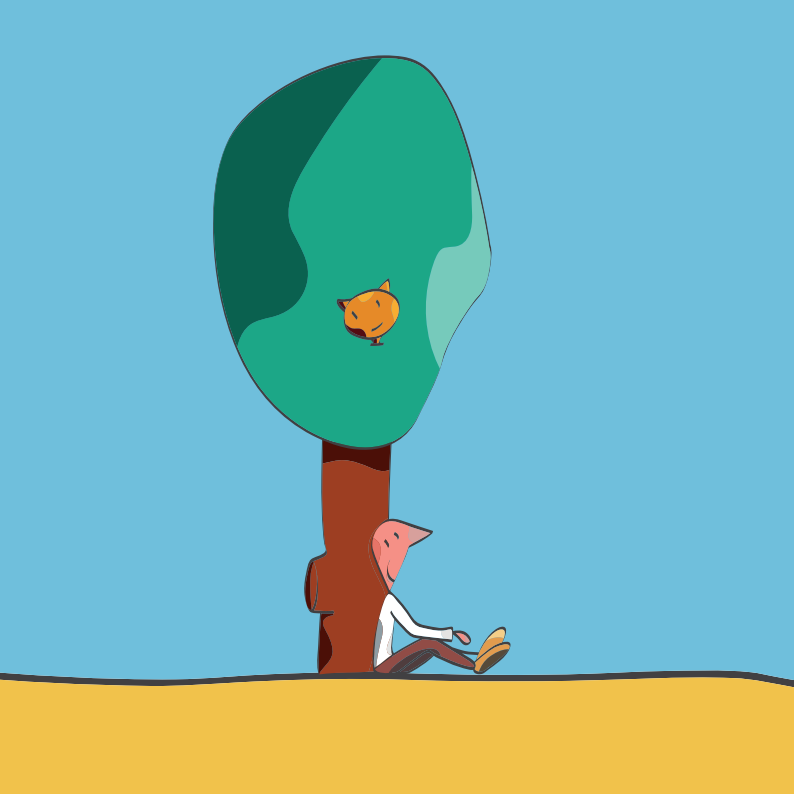


8

Durf hulp te vragen.

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar vormt het bewijs dat je jezelf kunt redden. Hulp vragen is dus helemaal oké. Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt en je helpt zoeken naar een oplossing die je alleen niet vindt. Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken.







9

Gun jezelf rust.

Voel je je soms overbelast? Slorpen het werk, je partner, je kinderen, je ouders ... haast al je tijd op? Zo krijg je stress. Je wordt er prikkelbaar en slechtgevoerd van. Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen: lezen, naar muziek luisteren, dieren verzorgen, een bad nemen, naar de sauna gaan, met de kinderen spelen, bidden, mediteren ... Zo vermijd je dat de spanning zich nodeloos ophoopt.

(10)

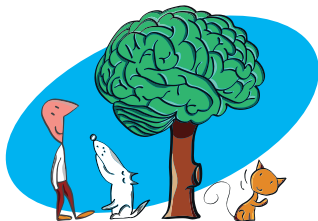


Hou je hoofd boven water.

Iedereen heeft wel eens een periode waarin alles tegenzit. Op die moeilijke momenten kun je soms niet veel meer doen dan het hoofd boven water proberen te houden: gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf. Als je verdrietig bent, laat je tranen dan lopen, trek je even terug, bestel een kopje thee op een terrasje, ga de stad in of zoek de buitenlucht op. Zorg ervoor dat er iemand is die je eens vastpakt. Laat je koesteren. Misschien ondervond je het vroeger al: ooit komen er betere tijden.



Fit in je Hoofd, Goed in je Vel



Versterk jouw veerkracht! Met de vernieuwde
Fit in je Hoofd. Nu ook als app beschikbaar.

Een initiatief van:

Met steun van:



vigez

logo VL
GEZONDHEID
TROEF

Vlaanderen
is zorg

