



TOP 10

Kom in Balans

Balans komt niet vanzelf, dat kun je creëren en het kan enorm veel rust brengen. Het is niet altijd gemakkelijk de balans te vinden tussen in- en ontspanning. Deze tien tips zijn opgesteld door de F.E.S. en helpen je een handje op weg je leven structuur te geven.



1 | KIJK EENS IN DE SPIEGEL...

En wees reëel: geef jezelf de kans een ander leven te beginnen. Ga niet ten koste van jezelf door met 100% betaald werken. Ga bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen zodat je je weer nuttig kunt voelen. Leer weer genieten van kleine dingen. Kortom: leer je eigen situatie te relativëren en accepteren. Sta regelmatig even stil, kijk om en wees trots op wat je hebt bereikt.

2 | KOM IN BEWEGING!

De pijn blijft, of je nou iets of niets doet. Maar beweeg niet té fanatiek, doe het onder begeleiding en consequent, dan wordt de pijn minder en beter hanteerbaar

3 | GUN DE ANDER JOU TE HELPEN

Sta open voor hulp die je wordt aangereikt. Als er een situatie komt waarbij je denkt 'dit kan niet meer', vraag dan om hulp, advies of een luisterend oor. Wees selectief, wend je niet tot iedereen. Communiceer helder, en deel je verhaal met anderen zodat ze kunnen meedenk-

4 | MAAK EEN GOEDE PLANNING

Van afspraken, bezigheden en rustperiodes. Stop met 24 uur moeten. Weet wat je aankan, hoeveel energie het kost. Afwisseling is belangrijk. Neem een kleine agenda met een 2-weken overzicht; vol = vol. En denk aan quality-time voor jezelf

5 | DOORBREEK JE PATROON

Doe het eens anders! De dingen kunnen ook op een andere manier. Misschien financieel minder gunstig, maar geniet van de energie en de creatieve kansen die het oplevert

6 | NEEM VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JE EIGEN LEVEN

Zet de knop om en doe dat eventueel samen met deskundige hulp! Kom in actie, wees proactief, neem de regie in eigen hand: doe aan zelfmanagement. Je moet het uiteindelijk zelf doen. Zoek informatie, zoek hulp

7 | ZEG NIET AUTOMATISCH JA

Leer nee-zeggen. Leer je eigen grens kennen, geef dit aan en bewaak hem. Ook bij de dingen die je graag doet en je belangrijk vindt. Soms moet je iets opgeven. Stop met dingen willen die niet kunnen. Wees blij met je keuzes!

8 | WEES AF EN TOE IN ONBALANS

Als je over je grens gaat, geniet ervan en neem je verantwoordelijkheid voor de keuze. Als je accepteert dat je in onbalans bent, schep je ruimte voor een nieuwe balans

9 | LEER JE EIGEN LICHAAM & GEEST KENNEN

Luister beter naar jezelf, naar je gevoel en ontdek wat voor jou van belang is. Richt je minder op wat anderen belangrijk vinden. Laat jezelf weer zien, juist ook met je gevoel. Maak eigen keuzes en durf een uitzonderingspositie in te nemen. Zorg goed voor jezelf en hou van jezelf.

10 | DOE MEE AAN EEN MULTIDISCIPLINAIR PROGRAMMA

Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Zoek een goed revalidatieprogramma waarbij diverse disciplines je helpen. Omdat het inspannend is, begin met de FES-cursus 'U staat er niet alleen voor'