



Zorg voor een goede balans tussen werk en privé. Probeer niet te veel te werken of te veel te ontspannen, maar vind een evenwicht dat bij je past. Respecteer je werktijden, neem voldoende pauzes, plan je taken en stel prioriteiten. Zeg ook eens nee als je te veel hooi op je vork hebt. Aan de andere kant, maak ook tijd voor jezelf, je gezin, je vrienden, je hobby's en je interesses. Doe dingen die je energie geven, die je blij maken, die je uitdagen of die je tot rust brengen.



Werk aan je groei-mindset. Een groei-mindset is de overtuiging dat je jezelf kunt ontwikkelen en verbeteren door te leren, te oefenen en feedback te vragen. Mensen met een groei-mindset staan open voor nieuwe ervaringen, durven fouten te maken, zien uitdagingen als kansen en waarderen succesvolle mensen als inspiratiebronnen. Een groei-mindset helpt je om je potentieel te benutten, je zelfvertrouwen te vergroten en je doelen te bereiken.



Eet gezond en beweeg regelmatig. Je voeding en je fysieke activiteit hebben een grote invloed op je wellbeing. Een gezond en gevarieerd eetpatroon voorziet je lichaam van alle nodige voedingsstoffen, bevordert je spijsvertering, versterkt je immuunsysteem en geeft je een goed gevoel. Bewegen is niet alleen goed voor je hart, je spieren, je botten en je gewicht, maar ook voor je brein, je humeur, je concentratie en je creativiteit. Probeer elke dag minstens een halfuur te bewegen, bij voorkeur in de buitenlucht en in het daglicht.



Slaap voldoende en kwalitatief. Een goede nachtrust is essentieel voor je wellbeing. Tijdens het slapen herstel je je lichaam en je geest, verwerk je je emoties en je ervaringen, consolideer je je geheugen en je leerprocessen, en bereid je je voor op een nieuwe dag. Om beter te slapen, kun je een aantal tips volgen, zoals een vast slaapritme aanhouden, je slaapkamer donker, stil en koel houden, geen schermen gebruiken vlak voor het slapengaan, geen cafeïne of alcohol drinken in de avond, en ontspanningsoefeningen doen voor het slapen.



Onderhoud je sociale contacten. Sociale steun is een belangrijke bron van wellbeing. Mensen die zich verbonden voelen met anderen, voelen zich gelukkiger, gezonder en veiliger. Sociale contacten kunnen je ook helpen om stress te verminderen, problemen op te lossen, advies te krijgen, plezier te maken en zingeving te vinden. Zorg daarom voor een goed netwerk van familie, vrienden, collega's en andere mensen die je vertrouwt en waardeert. Wees ook zelf een goede vriend, toon interesse, luister, geef complimenten, help en bedank.