

Rustkaartjes

Wat

Begint stress op te borrelen, voel je onrust in jezelf? Gebruik een persoonlijk rustkaartje met elementen die jij graag doet, jou ontspanning geven om zo jezelf terug te vinden. Ze kunnen zeker een hulpmiddel zijn, om opnieuw tot een kalm brein te komen.

Inhoud/werkwijze

Ga preventief aan de slag: noteer je voornaam, kies 8 activiteiten en creëer je eigen rustkaarten. Je kan kiezen uit bestaande activiteiten, of je kan er zelf nog enkele toevoegen. Zodra je er 8 hebt, kan je ze downloaden en afdrukken om ze te gebruiken.

Van zodra je onrust voelt, maak je een keuze uit je 8 rustkaarten en voer je ze uit.

Bronnen (url, auteur,...)

[Rustkaartjes.](#)