

# 5 tips rondom Corona

## 1. Bezorgd voelen = Oke

Er komt veel op ons af. Het is normaal dat u zich hier zorgen over maakt. Wanneer u zich zorgen maakt mag u dit ook zeggen. Probeer erover te praten met mensen waar u zich prettig bij voelt. Het kan deugd doen om uw hart te luchten.

## 2. Je zorgen maken - Focus op uw herstel

Juist nu is het belangrijk om u te richten op uw eigen herstel. Probeer daarbij te focussen op vooruitgang. Wat gaat er al beter? Onze gedachten hebben invloed op hoe we ons voelen. Positieve gedachten zullen ervoor zorgen dat u zich beter voelt en zelfs sneller herstelt.

## 3. Zoek genoeg afleiding

Afleiding is een onderschat en krachtig middel. Het is belangrijk om genoeg leuke dingen te blijven doen. Houd je brein actief door een puzzel of een spelletje te doen. Lees een mooi boek, luister muziek of bel iemand op. Probeer om wat te lachen of te kletsen met wie dan ook. Dat is heel gezond, zeker nu er veel zorgen kunnen zijn.

## 4. In het hier en nu

Probeer niet te ver vooruit te denken maar zoveel mogelijk in het hier en het nu te zijn. Neem eens een paar minuten, en focus op: Hoe gaat mijn ademhaling? Hoe voelt mijn lichaam? Wat zit er in mijn hoofd? Adem rustig en bewust in en uit. Probeer niets te veranderen, alleen maar waar te nemen.

## 5. Fijne plek

Ontspannen is belangrijk. Probeer deze oefening eens uit. Ga comfortabel zitten en adem een paar keer bewust in en uit. Sluit uw ogen en denk de komende minuten aan een plek waar u zich helemaal fijn voelt. Wat ziet u daar? Hoe ruikt het daar? Wat hoort u daar? Laat u lekker gaan en komt tot rust...

Schroom niet om een coach of therapeut om hulp te vragen.

