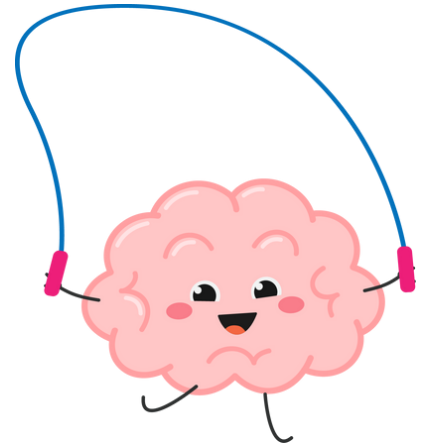


Hoe vol is jouw mentale batterij?



Luister naar je behoeften en blijf in balans.

Batterij leeg		WAT MERK JE? Uitgeput Niet kunnen nadenken Ruzie maken, huilen Niet kunnen ontspannen De wereld is onveilig 'Ik kan dit niet aan' 'Ik ben niet goed genoeg'	WAT KUN JE DOEN? Neem afstand Adem diep in en uit Bel een vriendin Vraag hulp en steun Beweeg je lichaam Focus op je zintuigen Neem rust, ècht!
Batterij half leeg Nú opladen!		Gejaagd Nerveus Geïrriteerd Minder sociaal Piekeren, angstig Gespannen spieren 'Ik heb geen tijd om te rusten'	Ga de natuur in Adem diep in en uit Span en ontspan je spieren Neem een pauze: zónder een scherm Lunch met een vriendin Zoek helpende gedachten Lummel: doe even niets...
Volle batterij		Vrolijk Veilig Sociaal Uitgerust Ontspannen Zelfverzekerd Gemotiveerd 'Ik kan dit aan'	Lach, dans, zing Spreek af met vrienden Wees lief voor jezelf Help iemand Neem kleine stapjes richting je doel Noteer je successen Oefen dankbaarheid
Unplugged		Moe, futloos Doelloos, leeg Te weinig prikkels Eenzaam Somber Uitstelgedrag Zelfverwijten 'Ik kan ook niks'	Leg je telefoon weg Geef of vraag een knuffel Praat met vrienden Ga even naar buiten Stretch je lichaam Schud je lichaam uit Masseer je nek en armen Luister naar muziek