

# Rust voor onze onrust!



8

## Sleutels tot Welzijn

**B**urn-out een dure realiteit, die meer en meer deel uit lijkt te maken van onze huidige samenleving. Maar dit lastige probleem kan met een aantal eenvoudige maatregelen voorkomen worden.

Probeer elke twee uur een kleine pauze te nemen. Dit komt uw effectiviteit ten goede. Zorg voor een regelmatig slaappatroon (7-8 uur nachtrust), en vermijd stressvolle situaties, ruzies of zware maaltijden vlak voor het slapen gaan. Iedere Sabbat is een geschenk om tijd te maken voor de relaties met onze medemens en met God. Profiteer van deze wekelijkse rustdag! Gun uzelf regelmatig een vakantie of een

paar vrije dagen waarin u niet bereikbaar bent en waarin u uw accu weer kunt opladen. Zorg voor vaste momenten om weer op adem te komen. Op deze manier kunt moeilijke situaties het hoofd bieden en het beter volhouden. ❤️

## Begin vandaag nog !

