

BYEBYEBURNOUT

10 TIPS

Werk in sessies van 90 minuten

De mensen die het best presteren, blijken ongeveer 90 minuten te werken en nemen dan een pauze. Ze concentreren zich volledig en geven zichzelf vervolgens de tijd om bij te tanken.

Beweeg iedere dag

Sporten vermindert stress. Beweeg dus! Iedere dag.

Laat het werk op het werk

Hoe hard u 's avonds ook doorwerkt: het werk is er de volgende dag nog steeds. Het heeft dus weinig zin om maar door te gaan. Besteed uw vrije tijd liever aan uw vrienden en familie dan aan uw inbox.

Doe iets creatiefs (op het werk of daarbuiten)

Creative bezigheden zoals muziek maken, schilderen, fotograferen en schrijven, reduceren stress. Bovendien geven deze activiteiten vaak zin aan het bestaan.

Mediteer

Mediteren hoeft niet meer dan tien minuten per dag te kosten.

Haal adem

Concentreer u eens op uw ademhaling. Sluit uw ogen, adem drie tellen lang in door uw neus en vijf tellen uit via uw mond. Doe dit vijf keer achter elkaar en merk het verschil.

Lunch niet aan uw bureau

Ga even weg van kantoor tijdens de lunchpauze. Letterlijk een luchtje scheppen, helpt uw hoofd leeg maken en dus tegen stress.

Doe een dutje

Een dutje van een uur is net zo goed voor het geheugen als acht uur slapen. Ook een dutje van twintig minuten heeft grote voordelen, zoals het verminderen van de kans op een hartaanval.

Ga vaker op vakantie

En als u dan op vakantie bent, neem dan ook echt vakantie. Dus zonder werkmail, telefoon en presentaties voorbereiden.

Ga vroeger naar bed

Hoe langer u slaapt, hoe beter u presteert. Niemand profiteert op de lange duur van nachten van zes of zeven uur.