

# Meer rust en balans

≡ IN 100 DAGEN ≡



DELTA5

*Uitschakelen. De tijd nemen.  
De wereld vergeten.  
Gelukkig zijn.*

JEREMY A. WHITE





Wie wil dat niet: rustig door het dagelijks leven gaan en zowel professioneel als privé zorgvuldig met jezelf omgaan... Zet jezelf met dit boek in 100 dagen niet alleen op weg naar een evenwicht tussen je werk en leven, maar breng jezelf en je leven ook op andere vlakken in balans. Dat is namelijk waar het in het leven om draait. Vind meer tijd voor jezelf, onthaast en ontdek nieuwe manieren om jezelf meer rust, ontspanning en balans te geven. Breek los uit de hectische dagelijkse routine en begin daar vandaag nog mee.

*Soms is het namelijk gewoon tijd  
om de tijd te nemen.*





GELUKKIG ZIJN





## Dag 1



LEUN ACHTEROVER EN DENK EVEN NA: WAT IS  
JOUW DOEL VOOR DE VOLGENDE 100 DAGEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dag 2

Maak tijdens je lunchpauze een wandeling. De meesten van ons brengen heel veel tijd door in afgesloten ruimtes – thuis, op kantoor, in de trein of bus. Het zorgt echter voor zoveel meer ontspanning in je dagelijks leven als je iedere dag 20 tot 30 minuten doorbrenkt in de frisse buitenlucht. Je kan eens om je heen kijken, je hoofd vrijmaken en een beetje daglicht op je gezicht laten schijnen.

## Dag 3

Let vandaag vooral op positieve dingen en schrijf hieronder op welke je vooral zijn opgevallen. Dat kunnen lieve woorden zijn die iemand tegen je heeft gezegd of de eerste zonnestralen die na een regenachtige dag door het raam naar binnen vallen. Maak er een gewoonte van om je blik op het positieve te richten. Iedere dag!

WAT MAAKTE VANDAAG EXTRA MOOI?



A series of ten horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



## Dag 4

Maak van je slaapkamer een beeldscherm- en technologievrije zone, want je brengt vast al voldoende tijd door achter een scherm. Het is bewezen dat onze slaap veel dieper en rustgevender is als we twee uur voor het slapengaan niet meer in het blauwe licht van deze apparaten kijken.

## Dag 5

Multitasken is niet echt iets om naar te streven. Slechts één ding tegelijk, maar dat dan wel met volle aandacht doen, is vaak een veel beter idee. Begin daarom vandaag met niet te veel dingen tegelijk, maar concentreer je op de belangrijkste drie projecten, opdrachten of plannen. Schrijf die hieronder op om ze niet uit het oog te verliezen.

1. ....

2. ....

3. ....