

Kleur je weg naar kalmte

Instructies: Oefen mindfulness en verlicht je stress met deze kleurpagina's.

Kleuren is een gezonde manier om te ontstressen. Het kan het lichaam helpen ontspannen en je geest kalmeren. Hier zijn enkele aanvullende manieren om stress te beheersen:

1 Geniet van eenvoudig plezier

Zoek naar mogelijkheden om dingen te doen die je leuk vindt, ook al is het maar 15 minuten per dag.

2 Gebruik positieve zelfpraat

Focus je gedachtengang op succes, in plaats van mislukking.

3 Laat dingen los

Sommige dingen zijn het niet waard om over te tobben. Beloon jezelf voor een zinvolle prestatie – in plaats van hard voor jezelf te zijn, omdat je niet alles gedaan krijgt.

4 Neem een pauze van de situatie

Maak een wandeling of haal drie tot vijf keer diep adem om je hoofd leeg te maken.

Bronnen:

Mayo Clinic Health System. Kleuren is goed voor je gezondheid.

American Heart Association. Vier manieren om met stress om te gaan.

Centers for Disease Control and Prevention. Blessurepreventie en -controle. Omgaan met stress.

HelpGuide.org. Stressmanagement: Hoe stress te verminderen, voorkomen en ermee om te gaan.

Nationaal Instituut voor Geestelijke Gezondheid. Factsheet over stress.

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911, als u zich in de Verenigde Staten bevindt, het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als u zich buiten de Verenigde Staten bevindt of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante en spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Vanwege de mogelijkheid van een belangenconflict wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of zijn gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en al zijn onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en onderhevig aan wijziging zonder voorafgaande kennisgeving. Ervaring en/of opleidingsniveaus van middelen van het Employee Assistance Program kunnen variëren op basis van contractvereisten of wettelijke vereisten van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden.

WF12723010 143640-022024



