



Oefen mindfulness en ontstressen door te kleuren

Kleuren is een gezonde manier om stress te verlichten. Door te kleuren, kun je je lichaam helpen te ontspannen en kalmeer je je gedachten. Hier volgen enkele aanvullende manieren om met stress om te gaan:

- 1. Geniet van eenvoudige pleziertjes**
Zoek naar mogelijkheden om dingen te doen die jij leuk vindt, ook al is het maar 15 minuten per dag.
- 2. Gebruik positieve bewoordingen**
Denk in termen van succes, niet van falen.
- 3. Laat dingen gaan**
Sommige dingen zijn het niet waard om je over druk te maken. Beloon jezelf voor een belangrijk resultaat, in plaats van dat je te kritisch op jezelf bent omdat je niet alles voor elkaar krijgt.
- 4. Neem ademruimte**
Maak een wandeling of haal drie tot vijf keer diep adem om je hoofd leeg te maken.

Bronnen:
Mayo Clinic Health System. Coloring is good for your health
American Heart Association. Four ways to deal with stress.
Centers for Disease Control and Prevention. Injury prevention and control. Coping with stress.
Helpguide.org. Stress management: How to reduce, prevent and cope with stress.
National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress.

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