





### 10 tips om in balans te blijven


Een leven in balans betekent niet een gelijkmatig leven. Dat wordt al snel een beetje saai. Je leven zal altijd pieken en dalen kennen maar daartussen kun je zelf zorgen voor de balans. Die balans is voor iedereen anders. Onderstaande tips kunnen je helpen jouw eigen balans te vinden.


- 


Bepaal voor jezelf wat jouw belangrijkste passie is en maak daar minimaal één keer per week tijd voor.
- 


Vakantie betekent leegte. Niets moet maar alles mag. En die leegte heb je nodig om de balans te bewaren. Las daarom regelmatig, maar minimaal één keer per dag, een 'minivakantie' in. Een minivakantie kan een dag duren, maar ook 5 minuten. Het gaat erom dat je even iets doet wat je helemaal uit de drukte van alledag haalt. Met al je aandacht naar een muziekstuk luisteren, een korte wandeling maken in de buitenlucht, even de deur uit voor een lekkere kop cappuccino, enzovoort.
- 


Zorg goed voor je lichaam. Onder meer door gezond te eten, voldoende rust te nemen en regelmatig te bewegen.
- 


Maak er een gewoonte van eens in de (bijvoorbeeld) drie maanden je werk te evalueren: geeft je werk je nog steeds bevrediging? Kun je er je passie in kwijt? Wat wil je eventueel veranderen?
- 

Ook je privésituatie kun je eens in de paar maanden aan een evaluatie onderwerpen: Ben je blij met je huidige leefsituatie, je patronen en gewoontes? Wat wil je eventueel veranderen?
- 

Maak een lijstje van de dingen die je in dit leven zeker nog wilt doen. En maak er een planning voor. Wat doe je de komende maand, het komende jaar en de komende vijf of tien jaar ?
- 

Spreek je gevoelens uit. Niemand heeft er iets aan als je je gevoelens voor je houdt om de lieve vrede te bewaren.
- 

Houd eens een tijdje een dagboekje bij waarin je elke avond schrijft welke dingen je die dag blij, trots of gelukkig hebben gemaakt.
- 

Wijk elke dag eens af van een vaste gewoonte. Kies een andere route naar je werk. Haal op je werk je koffie bij een andere automaat, zodat je weer eens andere collega's tegenkomt. Neem groente uit de winkel mee die je nog nooit hebt gegeten. Poets je tanden eens met je linkerhand als je rechts bent (en andersom).
- 

Neem jezelf en het leven niet te serieus. Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd.