



33 dagen uitdaging



Vandaag is de eerste dag van
jouw 33-days challenge.

Het is de bedoeling dat
je elke dag 5-10 minuten
stilstaat bij jouw gedachten.

Op deze manier werk je aan
je veerkracht.

Tijdens deze challenge kom je enkele tips en opdrachten tegen die je helpen om je veerkracht te versterken.

Zo bouw je een positieve gewoonte op om elke dag een beetje voor jezelf te zorgen.

Voer de opdrachten elke dag uit en voltooi zo de challenge!

Ben je een dag vergeten en heb je de challenge niet uitgevoerd? Geen zorgen: neem de draad weer op waar je geëindigd bent!

In deze challenge vind je oefeningen rond de volgende thema's:

ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE
GA BEWUST OM MET TIJD EN KWALITEIT
LUISTER NAAR JEZELF
VERZORG JE LICHAAM
DENK JE STERK
MINDFULNESS

Een nieuwe gewoonte aanleren kost gemiddeld **66 dagen**, dus het dubbel van deze challenge. Heb je het gevoel dat deze challenge jou hulp biedt? Doorloop de challenge gerust nog eens opnieuw!

ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE

OPDRACHT

Som 10 dingen op waar je volmondig, met heel je hart en ziel "ja" op zegt. Schrijf er dan naast wat deze dingen jou brengen. Dit zijn behoeften die je nodig hebt om je energie te behouden.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Voer volgende **stretchoefeningen** uit.

Trichepstretch

- Ga rechtop staan en zorg dat je rug recht is. Plaats je rechterarm boven je hoofd en buig je elleboog, zorg dat je hand zo ver mogelijk achter je rug verdwijnt. Je kan eventueel je vrije hand gebruiken om je arm verder naar beneden te duwen.
- Hou dit 10 tellen aan.
- Herhaal dit nu met je linkerarm.
- Doe dit voor elke arm 5 keer.



Schouderstretch

- Strek je rechterarm over je borst en ondersteun deze met je andere arm, zodanig dat je ellebogen elkaar raken.
- Hou dit 10 tellen aan.
- Herhaal dit nu voor je linkerarm.
- Doe dit voor elke arm 5 keer.





MINDFULNESS

OPDRACHT

Zoek een fijne plek waar je kan staan en om je heen kan **kijken** (dit mag de keuken, tuin, slaapkamer, ... zijn). Laat je blik over het uitzicht glijden, zonder op iets te focussen. Neem de kleuren, de vormen, het licht, de schaduwen en de bewegingen om je heen waar.

- Kijk zo ver mogelijk naar links.
- Kijk zo ver mogelijk naar rechts.
- Kijk naar boven en naar onder.



LUISTER NAAR JEZELF

OPDRACHT

Energievreters zijn zaken die stressvol en veeleisend zijn. Ze vragen veel (mentale) energie en zo daalt je energieniveau. Wat zijn jouw energievreters in je privéleven en op het werk? Wat vertellen deze energievreters jou?

Privé

Werk

ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE

OPDRACHT

Energiegevers zijn zaken die versterkend en inspirerend werken. Ze zorgen voor een toename in energie en veerkracht. Wat zijn jouw energiegevers in je privéleven en op het werk? Hoe kan je ze nog meer inbouwen in je dagelijkse leven?

Privé

Werk

TIP



Mensen die oververmoeid zijn of chronisch onder spanning staan, zullen vaak energiegevers schrappen (hobby's, sporten, activiteiten,) omdat ze hier geen tijd of energie meer voor hebben. Probeer echter om je energiegevers- en nemers in balans te houden/brengen.

DENK JE STERK

OPDRACHT

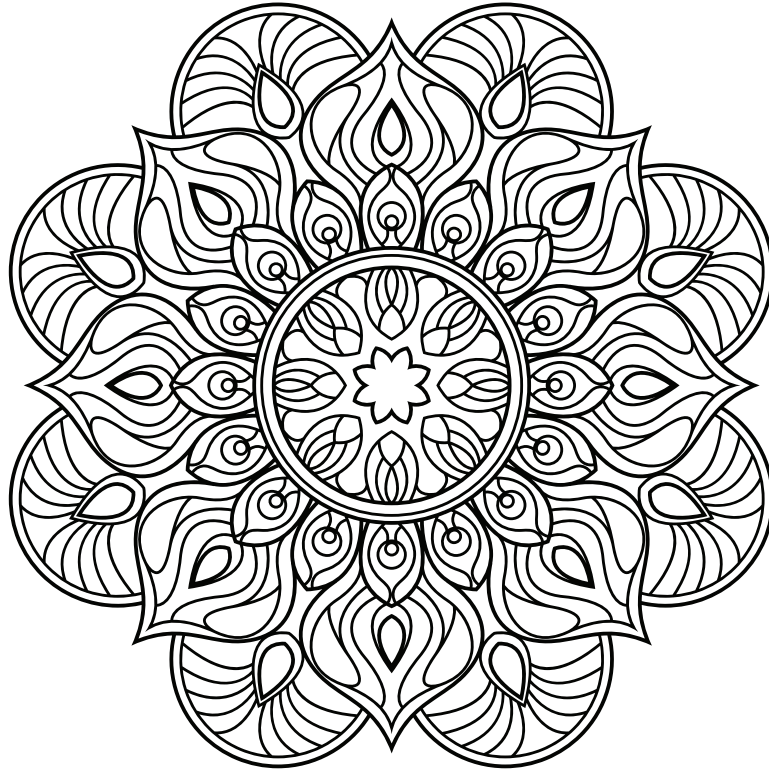
Als je veel piekert, reserveer dan elke dag een apart piekermoment om je **gedachten** dan eens de vrije loop te laten gaan.

Compernolle: 'Geregeld niets doen in de zin van denkpauzes, ontspanning, vrij zijn van taken en nergens mee bezig zijn, is heel nuttig. Wat de meesten van ons als 'verloren tijd' beschouwen, is in feite ideale 'opbergtijd' voor je archiverende brein.

MINDFULNESS

OPDRACHT

Kleur deze **mandala** in.



LUISTER NAAR JEZELF

OPDRACHT

Denk terug aan een **fijne gebeurtenis** en schrijf deze neer.

Wat vond je hier zo leuk aan en hoe voelde je je op dat moment? Wat vertelt dit gevoel jou?



VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Doe volgende **ademhalingsoefening**.

- Zit op de grond, bij voorkeur in kleermakerszit, met rechte rug. Zit je liever op een stoel, dan is dat ook goed.
- Leg je polsen op je knieën met je handpalm open naar boven.
- Adem gedurende 4 tellen in door de neus, adem vervolgens weer even lang uit door de neus.
Herhaal dit 20 keer.

Bron: <https://www.yogisan.nl/de-5-beste-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

TIP



De ademhaling is een natuurlijk en simpel wapen tegen stress.

Emoties verstoren de ademhaling, maar een beheerste ademhaling kalmeert emoties.

Een moeilijk moment? Focus op je ademhaling en kom op die manier tot rust.



DENK JE STERK

OPDRACHT

Denk aan een **persoon** waarnaar je opkijkt. Dit mag een fictieve persoon zijn of iemand die je kent.

Wie is deze persoon?

.....

Waarom kijk je op naar deze persoon? Welke eigenschap waardeert je bij deze persoon?

Wat neem je hieruit mee voor jezelf? Wat zegt dit over wat jij belangrijk vindt?



LUISTER NAAR JEZELF

OPDRACHT

Denk terug aan een moment waarop je voelde dat je je **grens** bereikt had. Aan welke signalen van je lichaam en gedrag kon je dit zien? Wanneer en waarom was dit? Welke boodschap kreeg je mee op basis van deze signalen?

TIP



Wees bewust van alle **stressoren** die je op je levenspad tegenkomt. Heb je voldoende **energiegevers** in je vrije tijd?



VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Doe volgende **ademhalingsoefening**.

- Zit op de grond, bij voorkeur in kleermakerszit, met rechte rug. Zit je liever op een stoel, dan is dat ook goed.
- Hou één hand tegen je borst, en de ander tegen je buik.
- Adem diep in door je neus, zodat je longen zich vullen met lucht. Zorg dat je met je hand je buik naar buiten voelt bewegen.
- Probeer 6 tellen in te ademen en 6 tellen uit te ademen. Lukt dit niet probeer het dan met 5 of 4 tellen.

Bron: <https://www.yogisan.nl/de-5-beste-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>

TIP



De ademhaling is een natuurlijk en simpel wapen tegen stress. Emoties verstoren de ademhaling, maar een beheerste ademhaling kalmeert emoties.

Een moeilijk moment? Focus op je ademhaling en kom op die manier tot rust.

DENK JE STERK

OPDRACHT

Vervolledig volgende zinnen:

Ik moet nog

Ik moet nog

Ik moet nog

Ik moet nog

Vervang ze nu door:

Ik mag nog

Ik mag nog

Ik mag nog

Ik mag nog

Zeg ze luidop en voel of het anders voelt.

Vervang je **"moetens"** door **"mogens"**. Hoe voel je je daarna?

MINDFULNESS

OPDRACHT

Lees volgend **gedicht** traag en luidop en volg met je lichaam wat het gedicht je zegt.

Lief zijn voor jezelf

Doe het zomaar,
Zomaar een moment,
Zomaar ergens.

Leg je handen op je hart
Voel de warmte
De zachte druk
van je handen.

Wees je bewust van je ademhaling.

Zeg tegen jezelf
Laat me zacht zijn voor mezelf.
Ik accepteer mezelf.
Precies zoals ik hier en nu ben.



VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Doe volgende **ademhalingsoefening**.

- Zit op de grond, bij voorkeur in kleermakerszit, met rechte rug.
Zit je liever op een stoel, dan is dat ook goed.
- Sluit je ogen.
- Focus op het aanspannen en ontspannen van de verschillende spiergroepen in je lichaam.
Doe dit telkens 3 seconden.
- Begin bij je tenen ga daarna door naar je voeten, je knieën, ...
Beweeg zo naar boven tot je aan je nek komt.
- Probeer ondertussen een diepe, langzame ademhaling aan te houden.

Bron: <https://www.yogisan.nl/de-5-beste-ademhalingsoefeningen-voor-ontspanning/>



GA BEWUST OM MET TIJD EN KWALITEIT

OPDRACHT

Noteer hieronder één activiteit voor vandaag die:

- Je plezier doet en je doet genieten.
- Je het gevoel geeft iets bereikt te hebben of die je als betekenisvol ervaart.
- Je in verbondenheid met iemand anders doet.



TIP Om je goed te blijven voelen in je vel, heb je elke dag een activiteit nodig die je plezier geeft, een activiteit die je het gevoel geeft een doel te bereiken en een activiteit die je verbindt met anderen.

Kijk ook eens op geluksdriehoek.be

LUISTER NAAR JEZELF

OPDRACHT

Ga eens na wanneer je een **overreactie** had naar je collega of naar iemand van je naasten.

Wat gebeurde er? Wat wilde deze situatie aan jou vertellen? Aan welke behoefte die je had werd niet voldaan?

Waarom denk je dat je deze ervaren hebt?

Wat zou je eraan kunnen doen om deze symptomen te verminderen?

ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE

OPDRACHT

Som **10 dingen** op die je meer zou willen horen in je omgeving.

Zoals bijvoorbeeld: "De zon zal vandaag schijnen". "Bedankt voor je inzet, ook al is het lastig nu".

- | | |
|---------|----------|
| 1. | 6. |
| 2. | 7. |
| 3. | 8. |
| 4. | 9. |
| 5. | 10. |

TIP



Gebruik deze zinnen zelf ook meer naar jezelf en anderen toe. Waardering is namelijk besmettelijk en geeft je een extra boost.

DENK JE STERK

OPDRACHT

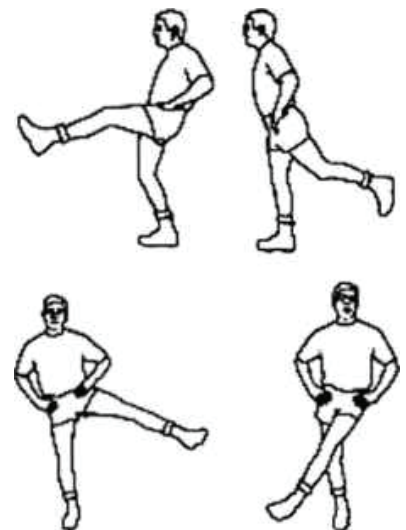
Denk terug aan een **outfit** waarin je je goed voelt. Waarom voel je je goed in deze outfit? Doe je deze outfit vaak aan? Waarom niet of waarom wel?

VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Voer volgende **sporttoefening** uit.

- Sta rechtop.
 - Zwaai langzaam je rechterbeen naar voren, daarna naar achteren. Plaats daarna je rechterbeen opnieuw naast je linkerbeen.
 - Zwaai langzaam je rechterbeen naar opzij en terug naar je lichaam. Plaats daarna je rechterbeen opnieuw naast je linkerbeen.
 - Zwaai langzaam je rechterbeen over de voorkant en daarna de achterkant van je linkerbeen. Plaats daarna je rechterbeen opnieuw naast je linkerbeen.
 - Herhaal deze bewegingen nu voor je linkerbeen.
- Doe dit voor beiden benen 10 keer.



TIP



Richt je tenen goed naar voren, dan worden de verschillende spieren in je benen nog meer gestretcht!



MINDFULNESS

OPDRACHT

Vraag jezelf af **wie je vandaag bent**. Schrijf het zo gedetailleerd mogelijk op. Je mag opschrijven wat er maar in je opkomt.



GA BEWUST OM MET TIJD EN KWALITEIT

OPDRACHT

Wat is een **kwaliteit** die jij bezit?

Hoe kan deze kwaliteit nog meer aan bod komen in je werk/privéleven?



DENK JE STERK

OPDRACHT

Welke **negatieve gebeurtenis** heb je deze week meegemaakt?

Waarom was dit voor jou een negatieve ervaring?

Welke gedachten gingen er door je hoofd?

Welke positieve gedachte zou één van deze gedachten kunnen vervangen? Zeg deze gedachte eens een paar keer luidop. Hoe voelt dit ?



GA BEWUST OM MET TIJD EN KWALITEIT

OPDRACHT

Doe je ogen dicht en visualiseer voor welke **waarden** je zelf staat. Wat vind je belangrijk in het leven?

Teken hieronder een beeld van de waarde die je wil vooropstellen.

Hoe kan je deze waarde tot zijn recht laten komen in je leven en werk?

ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE

OPDRACHT

Ga voor de **spiegel** staan en geef jezelf zo veel mogelijk **complimenten**.

TIP



Een compliment of een schouderklopje doet veel meer dan alleen een glimlach op je gezicht toveren.

Wanneer je een compliment ontvangt, wordt het 'beloningscentrum' getriggerd in ons brein. Dat is het stukje in onze hersenen dat actief wordt wanneer we genieten, zoals bijvoorbeeld iets lekkers eten, een succes ervaren, ... Dit gelukzalige gevoel wordt veroorzaakt door de stof dopamine, die ons genot en vreugde laat ervaren.

VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Voer volgende **oefening** uit.

- Neem een stoel en ga erachter staan. Hou je vast aan de leuning.
- Sta gespreid met je benen, zorg dat je voeten plat op de grond staan en draai je voeten licht naar buiten.
- Zak rustig door je knieën (tot maximum 90°) en kom dan terug door je knieën net niet helemaal te strekken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.





MINDFULNESS

OPDRACHT

Wat is een **droom** van jou die je graag zou zien uitkomen?

Waarom wil je dat deze droom uitkomt?

Hoe zou je dit kunnen verwezenlijken?



DENK JE STERK

OPDRACHT

Denk eens aan een situatie waarover je je onlangs **gefrustreerd** voelde.

Wat kan je niet veranderen aan deze situatie?

Wat zou je toch zelf kunnen doen om de situatie te veranderen?

Teken je droombeeld van de gewenste situatie.

TIP



Focus op wat je kan veranderen. Waar je aandacht aan geeft, groeit. Accepteer wat je niet kan veranderen.

GA BEWUST OM MET TIJD EN KWALITEIT

OPDRACHT

Maak hieronder een **to do-lijstje** voor vandaag.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Welke kleine opdrachten kan je snel schrappen? Welke zijn belangrijke prioriteiten die je zeker gedaan wil hebben? Neem een dikke stift en schrap elke opdracht die je gedaan hebt van je lijstje.

TIP



Jezelf een dagelijks doel stellen en resultaat ervaren van je dag, geeft voldoening.

MINDFULNESS

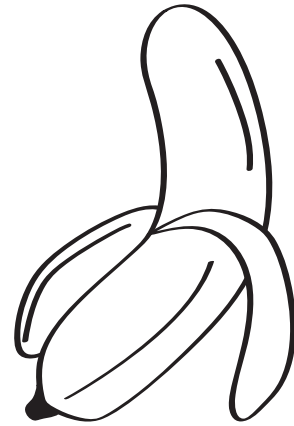
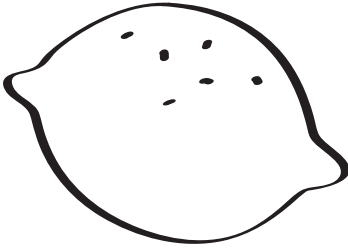
OPDRACHT

Schrijf deze pagina vol met **gedachten** en **gevoelens** die je op dit moment gewaarwordt. Oordeel er niet over, maar kijk er met mildheid naar.

VERZORG JE LICHAAM

OPDRACHT

Maak vandaag een **lekkere smoothie** met het fruit dat je in huis hebt.



ZORG VOOR EVENWICHT EN ENERGIE

OPDRACHT

Welke 5 **succeservaringen** heb je afgelopen week ervaren? Dit kunnen grote gebeurtenissen zijn, maar ook heel kleine gebeurtenissen.

1.
2.
3.
4.
5.



MINDFULNESS

OPDRACHT

Ga naar een plek waar je een aantal dingen kan **aanraken**. Wandel door de ruimte en pak enkele objecten vast. Verzamel verschillende texturen en vormen, word je bewust van de dingen om je heen.

Onze vingers, handen, voeten en tenen zijn erg gevoelig voor aanraking. Sluit je ogen en focus nu nog meer op het aanraken.

Wat voel je? Waarmee associeer je de verschillende objecten?

PROFICIAT! JE HEBT DE UITDAGING VOLTOOID.

Een nieuwe gewoonte aanleren kost gemiddeld **66 dagen**, het dubbele van deze challenge! Heb je het gevoel dat deze challenge jou hulp biedt? Doorloop de challenge gerust nog eens opnieuw!

Bron: Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>



IDEWE dienstverlening voor werknemers

Je staat er niet alleen voor

Vind je het moeilijk om alleen aan de slag te gaan met deze tips? Geen nood: je staat er niet alleen voor! Anderen kunnen je ondersteunen.

Zoek hulp als het je allemaal teveel wordt.

Hulp vind je op verschillende plaatsen.

Ook via je Externe Dienst voor Preventie Bescherming op het Werk: je **vertrouwenspersoon** of **preventieadviseur psychosociale aspecten** helpen je graag verder.

Andere plekken waar je terecht kan:

- In je thuisomgeving: bij partner, familie of vrienden.
- Spreek erover met je huisarts.
- Schrijf je in voor een opleiding of workshop.
- Klop aan bij gespecialiseerde begeleiding.
- Download de Houvast-app van het Rode Kruis.

IDEWE dienstverlening voor werkgevers, leidinggevenden en organisaties

Werknemers die mentaal in topvorm zijn, presteren beter en zijn gelukkiger.

Hoe zorgt u ervoor dat ze zich goed blijven voelen in hun hoofd?

Bouw een duurzaam psychosociaal welzijnsbeleid uit dat uw werknemers extra weerbaar maakt tegen pesten, agressie of ongewenst gedrag. En bewaak het welzijn van uw werknemers voor, tijdens en na een organisatieverandering of schokkende gebeurtenis.

Wilt u het welzijn en de gezondheid van uw werknemers efficiënt verbeteren? Wij werken samen met u aan een slim psychosociaal preventiebeleid. Ontdek ons uitgebreid aanbod hier.

Concrete vraag?

[Deel uw uitdaging met onze experts](#)

Nood aan een opleiding?

[Ontdek onze opleidingsthema's](#)

Klant worden?

[Klant worden](#)

Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tel. 04 229 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be