

7 gouden regels om in tijden van Corona mentaal overeind te blijven

1. Blijf bewegen.
2. Zorg voor routines.
3. Blijf met elkaar verbonden.
4. Blijf gezond eten.
5. Zoek een gezonde manier om je emoties te verwerken.
6. Maak zoveel mogelijk keuzes die je stressniveau verlagen.
7. Gebruik je talenten/ krachten en gezonde overlevingsmechanismen die je in het verleden ook reeds door moeilijke periodes heen hielpen.

