

The Healthy Mind Platter: gids voor een gezonde geest

The Healthy Mind Platter is een visuele gids om een evenwichtige geestelijke gezondheid te creëren.

Door middel van **zeven ingrediënten** zet je concrete stappen naar een gebalanceerde levensstijl met meer energie: slaap, lichaamsbeweging, focustijd, reflectietijd,owntijd, playtime en connectietijd.



Oefening: vul per onderdeel voor jezelf in hoe het:

- Nu met jou gesteld is met betrekking tot dat thema
- Wat voor jou de ideale situatie zou zijn
- Wat een eerste kleine en haalbare actie of stap kan zijn richting die ideale situatie

1. Slaap

Een goede nachtrust is van vitaal belang voor een gezonde geest. Zorg voor een regelmatig slaappatroon en creëer een comfortabele slaapomgeving. Vermijd schermen voor het slapengaan en beperk cafeïne en alcohol.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt jouw slaappatroon?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt het slapen.	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar een betere nachtrust?

2. Lichaamsbeweging

Beweging heeft niet alleen invloed op je lichaam, maar ook op je geest. Maak dagelijks wat tijd vrij voor lichaamsbeweging, zelfs als het maar een korte wandeling is. Je humeur verbetert erdoor en het vermindert stress. Let wel, sport of beweeg zonder scherm/mobiel toestel!

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt lichaamsbeweging?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt fysieke beweging.	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar meer bewegen?

3. Focustijd

Dit verwijst naar een bepaalde periode overdag waarin je je volledig richt op een specifieke taak of activiteit (werk), meestal met minimale afleidingen of onderbrekingen. Het doel van focustijd is om productiever te zijn door je volledig te concentreren op de taak die voorhanden is, zonder afleidingen zoals inkomende e-mails, telefoongesprekken of sociale media.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt focustijd?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt focustijd	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar een meer afgebakende focustijd?

4. Reflectietijd

Tijdens de reflectietijd geef je tijd en aandacht aan je gedachten en gevoelens. Hoe is de voorbije dag verlopen? Wat vond je fijn? Welke gedachten had je bij bepaalde gebeurtenissen of ervaringen. Hoe voel je je nu? Wat heeft je een gevoel van voldoening gegeven?

Je bewuster worden van je gedachten en gevoelens en daarover dagelijks reflecteren helpt je om stress te verminderen. Schrijf in een dagboek (app), stel doelen of plan je toekomst. Dit helpt je om richting en betekenis te vinden.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt reflectietijd?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt reflectietijd	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar meer bewustzijn omtrent je gedachten en gevoelens?

5. Downtijd (zen-tijd of ME-time)

Ontspanning is cruciaal om stress te verminderen en je geest te ontspannen. Plan regelmatig ontspanningsmomenten in je dag in: neem een warm bad, lees een boek of doe even gewoon niets.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt je ME-time?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt jouw ontspanning.	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar meer ME-time?

6. Playtime

Plezier hebben is net zo belangrijk voor volwassenen als voor kinderen. Doe dingen waar je van houdt, of het nu gaat om een hobby, een sport of gewoon tijd doorbrengen met plezierige activiteiten. Het zal je geest verfrissen.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt playtime?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt je eigen plezier.	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar meer playtime en plezier?

7. Connectietijd

Menselijke verbinding is essentieel voor onze geestelijke gezondheid. Besteed tijd met vrienden en familie, praat met anderen, en bouw sterke relaties op. Dit kan een enorme impact hebben op je welzijn.

Hoe beschrijf je jouw huidige situatie mbt sociale connectie?	Omschrijf jouw ideale situatie mbt jouw connectietijd.	Welke eerste haalbare actie/stap kan je zetten naar meer sociale connectie?

Wat zijn nu de 5 belangrijkste acties die je gaat nemen op korte termijn na deze oefening?

<ol style="list-style-type: none">1.2.3.4.5.
--

Welk effect had het maken van deze oefening op jou?

--

Vind je het lastig om dit alleen te doen of om je doelen te bereiken? Laat je bijstaan door de welzijnscoach. We maken er samen werk van.

www.sterkescholen.be/welzijnscoach