



SMART RESET ESSENTIALS

10 DIRECTE QUICK WINS

voor
**Ongekende Focus
én Energie**

01

BRAIN DUMP

Schrijf elke avond 5-10 minuten alles op wat in je hoofd speelt – zonder oordeel. Dit helpt je om rust in je hoofd te brengen voor de nacht, omdat je gedachten op papier staan en je niet bang hoeft te zijn iets te vergeten. Dit vermindert mentale overbelasting.

02

MICRO-PAUZES

Sta elke 25 minuten even op, adem diep in, en laat bewust spanning los uit een deel van je lichaam, zoals je schouders of kaak. Herinner jezelf hierbij aan een intentie, zoals "Ik geef mijn lichaam de ruimte voor herstel." Dit doorbreekt het constante inspanningspatroon.

03

ONTLADINGSACTIVITEIT

Verrijk je dag met een mini-activiteit die je gewoonlijk niet doet, zoals een wandeling op een andere route, een stukje schilderen of iets anders creatiefs. Dit geeft je hersenen een mini-reis uit de alledaagse sleur en verlaagt de spanning.

04

DIGITALE RITUELEN

Stel je apparaten in op een grijstintenmodus (te vinden in de instellingen van je telefoon), zodat de kleurenprikkels verminderd worden. Beperk social media tot specifieke tijdsloten en vermijd ze voor het slapen, want dit helpt om emotionele overprikkeling te voorkomen.

05

KORTE ADEMHALINGSOEFENING

Neem 1-2 minuten de tijd om te ademen in een tempo van 5 seconden in, 5 seconden uit, vooral wanneer je van de ene naar de andere taak gaat. Dit helpt om je zenuwstelsel af te remmen en spanning niet op te bouwen door de dag heen.

06

FUTURE SELF

Stel je voor hoe je toekomstige zelf eruitziet wanneer je volledig ontspannen en energiek bent. Hoe beweeg je? Hoe voel je je? Dit werkt motiverend en herinnert je lichaam eraan hoe ontspannen aanvoelt, wat helpt bij het ontladen van stress.

07

OVERSPOELINGSPLAN

Maak een lijst van vijf kleine acties die je kunt uitvoeren als je je overweldigd voelt. Voorbeelden: drink een glas water, doe een korte stretch, luister naar een rustig nummer, bel een vriend(in), of zet een ventilator aan voor frisse lucht. Dit biedt een snelle uitweg uit stress.

08

DUW-EN-RUST

Doe 10 minuten een taak, en pauzeer dan 2 minuten om te ademen en los te laten. Het gevoel van “opgesloten zitten” in stress verdwijnt wanneer je regelmatig een korte pauze plant.

09

TACTIELE BREAK

Zet je handen of gezicht in koud water gedurende 30 seconden. Koud water activeert de zenuwen in je gezicht en brengt je hartslag omlaag, waardoor je stressniveau direct verlaagt.

10

ENERGIEDIAGRAM

Houd een paar dagen bij hoe je energie zich door de dag heen ontwikkelt, door elk uur kort te evalueren. Waar voel je je goed? Waar merk je vermoeidheid? Dit helpt om inzicht te krijgen in je natuurlijke energieritme en kan je helpen je activiteiten beter af te stemmen op wanneer je energieniveau het laagst of hoogst is.

BONUS TIP:

10-3-2-1-0 REGEL

- 10 uur: Geen cafeïne
- 3 uur: Geen zware maaltijden en alcohol
- 2 uur: Stop met werken en mentale stimulatie
- 1 uur: Geen beeldschermen (ook géén telefoon!)

0 keer: Snoozen, sta meteen op

WWW.NEVERSAYNEVER.NL

Voor het
slapen
gaan...