

Relaxter met spoeddienst!

Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken:

Verander de ringtone van je spoedtelefoon in iets waar je niet standaard al lijf van wordt.... (mag het relaxter?).

Eten en drinken:

Neem (snelle) gezonde opties mee zodat je niet hoeft te snacken of honger hoeft te hebben als je veel oproepen hebt.

Ontspanning terwijl je dienst hebt:

Ja, dat mag! Kies waar je van geniet. Zorg dat je in de buurt genoeg bent en klaar om te gaan als nodig.

Slapen en vermoeidheid:

Maak gebruik van de momenten die je hebt om je slaapdruk te verlagen (voorslapen, slapen en bijslapen) & pak je stress gedurende de dag al aan.

Aandacht en invloed:

Focus op de dingen waar je invloed op hebt.

Gedachten:

Leer je niet-helpende gedachten te herkennen en train jezelf in een vriendelijkere en steunende houding naar jezelf.

Relaxter worden met het doen van spoeddienst is maatwerk. Erachter komen wat jou helpt en hoe je dat voor elkaar krijgt? Ga naar www.veterinaryhappiness.nl voor de training 'Relaxter met spoeddienst' of kies voor een coachtraject.

