

# Burn- out

## verstand

GEDACHTES STIL ZETTEN  
PIEKEREN  
DRAMA DRIEHOEK STOPPEN

## Gevoel

EMOTIES LOS LATEN  
WAT VOEL IK  
KINDSPIJN  
EIGEN WAARDE  
JEZELF WILLEN VOELEN

Toekomst  
Geluksmomenten  
*Leuke dingen doen*  
*Inspiratie toekomst*  
*nieuwe doelen*  
*flow - focus -*  
*verdelen*  
*interactie*  
*communiceren*

## Lichaam

BOOSHEID LOSLATEN  
BEWEGING  
KI KRACHT ONTWIKKELEN  
GEZOND ETEN  
VERLEDEN LOS LATEN

## Nu

Zelfacceptatie  
*Aandacht voor jezelf*  
*zinsgeving*  
*zintuigen gebruiken*  
*zelfzorg dagboek*  
*langzaam opbouwen*  
*dankbaar*

## BËTA STAAT

Gesloten curv e  
straling  
verslavingen  
leren gronden  
druk eraf halen werk

# Burn- out

## verstand

GEDACHTES STIL ZETTEN  
PIEKEREN  
DRAMA DRIEHOEK STOPPEN

## Gevoel

EMOTIES LOS LATEN  
WAT VOEL IK  
KINDSPIJN  
EIGEN WAARDE  
JEZELF WILLEN VOELEN

Toekomst  
Geluksmomenten  
**Leuke dingen doen**  
**Inspiratie toekomst**  
**nieuwe doelen**  
**flow - focus -**  
**verdelen**  
**interactie**  
**communiceren**

## Lichaam

BOOSHEID LOSLATEN  
BEWEGING  
KI KRACHT ONTWIKKELEN  
GEZOND ETEN  
VERLEDEN LOS LATEN

## Nu

Zelfacceptatie  
**Aandacht voor jezelf**  
**zinsgeving**  
**zintuigen gebruiken**  
**zelfzorg dagboek**  
**langzaam opbouwen**  
**dankbaar**

## BËTA STAAT

Gesloten curv e  
straling  
verslavingen  
leren gronden  
druk eraf halen werk