



## Tips voor je relatie- jezelf- je gezin tijdens de corona crisis

- niet op alle slakken zout leggen
- leuke dingen die vooral thuis kunnen zoals wijn drinken in bad, massages,
- koffie voor elkaar maken als de ander hard aan het werk is
- extra lekker koken
- zorgen voor een eigen werkplek, in elk geval een eigen tafel
- rekening met elkaar houden en afspraken maken over contact, dus niet de hele tijd met elkaar in gesprek zijn
- op gezette tijden naar buiten voor een wandelingetje.
- en bovenal blij zijn met wat je hebt nl dat je samen thuis bent

## en zorg voor de schijf van 7 (Daniel Siegel - neuro bioloog)

- focus -tijd ( doe iets wat je inspireert, werk, goed boek lezen, podcast luisteren)
- speel-tijd (lachen, plezier maken, spelletjes doen)
- reflectie-tijd (mijmeren, tijd voor jezelf)
- fysieke -tijd (dansen, wandelen, bewegen)
- contact – tijd (met elkaar thuis of met vrienden digitaal)
- rust – tijd (chillen, even niets hoeven)
- slapen ( je hele (emotionele-) lijf tot rust laten komen.

Wissel dit met elkaar af om wat structuur aan te brengen en dat de verschillende normale menselijke behoeftes voldoende aandacht krijgen en vooral afwisseling tussen geestelijke en lichamelijke tijd, rustige energie en actieve energie en tijd alleen en tijd samen.

