medihelp
Mediese Fonds in Aksie

Herken jy die tekens van uitbranding?

Hier is **tien wenke** om jou batterye te herlaai

As die tekens van uitbranding bekend klink, moenie bekommerd wees nie. Daar is hoop! Hier is 'n paar nuttige wenke om te herlaai en jou gesondheid te herwin.

10 wenke om jou batterye te herlaai

Onthou jou 'hoekom'
Vereenselwig jouself met jou doelwitte, waardes en dit waaroor jy passievol is. Herinner jouself hoekom jy doen wat jy doen en vind weer die doel in jou werk.

Neem 'n blaaskans
Skeduleer jou aftyd en ontkoppel van werk ná ure. Prioritiseer regte ontspanning.

Voed jou liggaam
Eet gesonde, gebalanseerde kos, oefen daagliks en kry genoeg gehalteslaap.

Stel grense
Leer hoe om nee te sê, delegeer take en moenie te veel probeer doen nie.

Vind vervulling
Maak tyd vir aktiwiteite en stokperdjies wat jy geniet.

Omring jouself met die regte mense
Kry ondersteuning by vriende, familie of selfs 'n terapeut. Bou 'n netwerk van omgee.

Maak jou spasie skoon
Organiseer jou werkspasie en huis om stres te verminder en met fokus te help.

Vier klein oorwinnings
Moenie skaam wees om klein oorwinnings te vier nie. Dit sal jou motiveer en aanmoedig.

Breek jou roetine
Varieer jou dag met verskillende aktiwiteite. Ontdek nuwe dinge en kry bietjie opwinding.

Kry professionele hulp
Gaan sien 'n terapeut of berader indien jy hulp nodig het om jou uitbranding baas te raak.

Medihelp is 'n gemagtigde verskaffer van finansiële dienste (FSP No 15738)