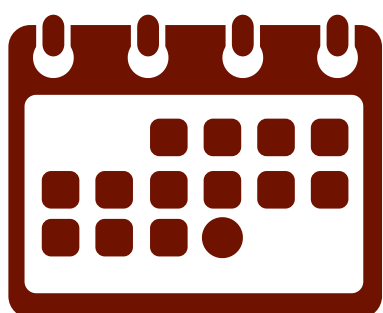


Met meer energie en positiviteit door de lockdown

Tips voor jonge gezinnen



1

DAGELIJKSE PLANNING

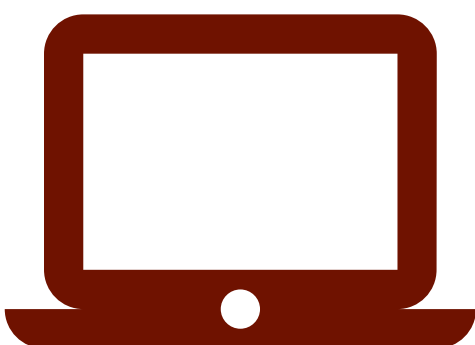
- Stem verantwoordelijkheden af met je omgeving
- Plan realistisch
- Plan je dag voor een ander
- Blijf focussen op je doelen



2

VRIJE TIJD

- Zorg voor jezelf
- Maak een wandeling, alleen of met iemand anders
- Duidelijke scheidslijnen werk en thuis door
spullen uit zicht
overgang van werk-huis-werk.



3

WERK

- Lunchwandeling
- Sport tussendoor of op je werkplek
- Afspraak telefonisch en wandelend
- Duidelijk, visueel niet-storen teken voor kinderen (bijv. rood fietslicht)
- Zorg voor een opgeruimde plek
- Goed ingestelde werkplek



4

POSITIVITEIT

- Bespreek samen wat goed is gegaan
- Geef elkaar complimenten
- Blaas stoom af bij collega's, vrienden, burens of familie
- Voorpret door plannen maken

Voor het toepassen van deze en meer tips in jouw dagelijks leven neem je contact op met **Professional Organizer ViaRosa**