

Rust in een druk leven

Eenvoudige, praktische manieren om met stress om te gaan, een vol hoofd tot rust te brengen, je energie te beschermen en elke dag kleine momenten van rust in te bouwen.

E-BOOK · A4

- Snelle rustmomenten die overal werken
- Een dagritme voor meer energie
- Stresskaart, piekertijd en zelfzorgplan

Rust in een druk leven

Eenvoudige, praktische manieren om met stress om te gaan, een vol hoofd tot rust te brengen, je energie te beschermen en elke dag kleine momenten van rust in te bouwen.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene ideeën voor welzijn bij alledaagse stress. Het is geen therapie of medisch advies en vervangt geen professionele hulp. Gaat het niet goed met je, voel je je langere tijd somber of angstig, of denk je aan zelfdoding, neem dan meteen contact op met je huisarts of met 113 Zelfmoordpreventie: bel 113 of gratis 0800-0113, of chat via 113.nl.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Wat stress doet	5
2. Ken je stresssignalen	6
3. Snelle rustmomenten	8
4. Een dagritme voor energie	10
5. Een vol hoofd tot rust brengen	12
6. Digitale rust	14
7. Grenzen stellen	15
8. Verbinding en kleine pleziertjes	16
9. Wanneer zoek je hulp?	17
Werkbladen	18
Tot slot	23