



Bezinning in de zomerzon

Vraag jij jezelf weleens af: ben ik gezond aan het werk?

Nog even en je hebt waarschijnlijk vakantie. Als je uit de dagelijkse sneltrein stapt, kun je goed voelen en merken of je gezond met je werk bezig bent. Je hoeft er niets voor te doen om het te weten. Alleen maar waarnemen wat er met jou in je lichaam gebeurt.

Welke kleur heb jij?

Groene seinen

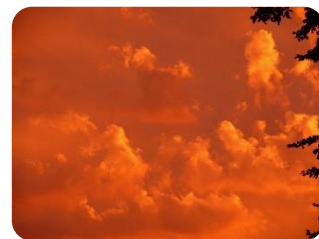
- ✓ natuurlijk kom je moe uit de werkpiek voor de zomer, maar na een paar dagen ben je uitgerust en heb je zin om leuke dingen te gaan doen.
- ✓ Je hebt geen behoefte om je werkmail te checken of om bereikbaar te zijn (buiten afgesproken noodgevallen).
- ✓ Je sluit zaken af, gooit papieren weg, ruimt je bureau, kantoor of werkkamer op.
- ✓ Je hebt een helder hoofd.
- ✓ Je voelt je fit, energiek en vrolijk.
- ✓ Je vergeet het werk en bent lekker met andere dingen bezig.

Je hebt een gezonde balans tussen werk en privé. Tussen energie geven en op kunnen laden.



Oranje seinen

- ✓ natuurlijk kom je moe uit de werkpiek voor de zomer, maar na een week ben je nog steeds moe en heb je weinig energie om leuke dingen te gaan doen.
- ✓ Je checkt (en beantwoordt) regelmatig je werkmail en je (werk)telefoon en bent soms bereikbaar.
- ✓ Je werkt langer door of gaat eerder werken dan afgesproken.
- ✓ Je droomt over je werk en het zijn geen prettige dromen.
- ✓ Je hebt eigenlijk geen puf om op te ruimen.
- ✓ Je hebt het gevoel of je watten in je hoofd hebt.
- ✓ Je komt niet helemaal los van je werk
- ✓ Je hebt geen zin om weer aan het werk te gaan.



Op dit oranje spoor kun je lang vertoeven! Realiseer je dat je aan het leeglopen bent. Je energiepeil is lager dan dat je kunt aanvullen. Gevaar voor overbelasting. Ook vraag je veel van je lichaam en breng je je gezondheid in gevaar. Oranje seinen vragen om actie te gaan ondernemen.

Rode seinen

- ✓ Je voelt je eerder uitgeput dan moe.
- ✓ Je slaapt veel en doet verder niet veel.
- ✓ Je rust niet uit.
- ✓ Je hebt eigenlijk geen energie om op vakantie te gaan of om bezig te zijn met leuke dingen die iets van je vragen.
- ✓ Je kunt je werk niet loslaten.
- ✓ Je bent eigenlijk gewoon nog aan het werk.
- ✓ Je hebt watten in je hoofd of hoofdpijn of je voelt je gedgeprimeerd.
- ✓ Je huilt veel of piekert veel.
- ✓ Je hebt hartkloppingen.
- ✓ Je lijf doet zeer.
- ✓ Je hebt een paar ongezonde gewoonten zoals te veel snoepen, eten, roken, drinken, koffie, steeds je werktelefoon/tablet/computer onder handbereik.



Rode seinen betekenen meteen actie ondernemen! Het gevaar voor een burn-out of serieuze gezondheidsklachten is er al. Stap nu uit die trein!

Als je je herkent in **oranje** of in **rode** seinen, onderneem dan actie door

- met vertrouwde mensen in je omgeving naar een betere balans te kijken;
- een afspraak te maken met je leidinggevende na de vakantie over deze klachten;
- eventueel een afspraak te maken met je huisarts in geval van rode seinen. Je bent al een grens gepasseerd!;
- of via je werkgever te vragen naar een coach als je professionele ondersteuning zoekt;
- of zelf een coach zoeken die bij jou en je vraag past.

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans

Biografie: Patricia Akkermans is een intuïtief begaafde coach en energetisch therapeut. In haar praktijk begeleidt zij hoogsensitieve vrouwen en mannen naar gezondheid en kracht. In haar begeleiding combineert zij levenservaring en deskundigheid met spiritualiteit en een nuchtere aanpak.