

Wat helpt bij werkstress?



Schrijf het van je af



Glimlach en lach



Doe iets liefs voor iemand



Neem een pauze



Drink een glas water



Vraag om hulp



Zing je favoriete lied



Ren een rondje



Neem een bad of douche



Neem een kop thee



Vraag om een knuffel



Vergeef en laat los



Zet vrolijke muziek op



Stretch je schouders



Werkt niets?

Neem contact met me op!