



Dagritme structuur

Een dagstructuur is van belang voor de afwisseling van inspanning en ontspanning. Een vast ritme, dat dagelijks terugkeert en waar in de weekenden wat gemakkelijker mee om mag worden gegaan en houvast biedt. Belangrijke aspecten in de dagstructuur zijn:

- **Tijdsafbakening**
Het is belangrijk om je te houden aan de aangegeven tijdsduur en deze niet te overschrijden.
- **Wandelen**
Wandelen is een vast onderdeel in het dagritme. Doelloos wandelen, bij voorkeur in de natuur en alleen. Het wandelen heeft een positief effect op het lichaam en op de geest. Het geeft energie en vermindert de stress.
- **Geen heftige prikkels**
Vermijd prikkels van TV, laptop, PC, iPad of telefoon meer dan één uur voor het slapen gaan.
- **De "hond" uitlaten**
Eventueel een 15-minuten wandeling voor het slapen gaan (alsof de hond wordt uitgelaten).
- **Overdag niet slapen**
De nacht is om te slapen en de dag is om wakker te zijn. Overdag slapen verstoort het dagen nachtritme. Er mag overdag wel even een half uurtje gerust worden op de bank. Als je volledig uitgeput bent, mag slapen overdag (maar niet na 15.00 uur).
- **Project**
Een "project" betreft iets, dat je al lange tijd hebt willen doen maar nooit aan toe gekomen bent. Door dit nu op te pakken, ruim je op en dat kan een belangrijke energiegever zijn. Bijvoorbeeld: zolder opruimen, fotoalbum maken, tuinieren etc.
- **Hobby**
Welke hobby's heb je, die je misschien al lang vergeten bent? Nu is de tijd om het op te pakken. Het kan een goede energiegever zijn.
- **Mijd energielekken, kies energiegevers**
Vermijd activiteiten die op dit moment energie kosten. Dit kunnen bijvoorbeeld ook dingen zijn als organiseren, plannen, besluiten nemen. Plan vooral veel energiegevers in (zie ook oefening energiegevers en -lekken).
- **In aandacht zijn**
Doe alles wat je doet met aandacht (Mindful). Eet bijvoorbeeld aan tafel zonder krant of andere afleiding, bewust kauwend.
- **Jezelf verwennen**
Welke activiteit heeft voor jou een verwennend karakter? (sauna, kapper, massage, schoonheidsspecialiste etc.)
- **Sociaal contact**
Beperk afspraken met familie en vrienden/vriendinnen tot maximaal twee keer per week. Zorg ervoor dat elk sociaal contact wordt gevolgd door rust.
- **Sporten**
In het begin is het raadzaam om veel te wandelen. Naarmate de fysieke conditie herstelt en het energieniveau toeneemt kan wat intensiever gesport worden (meestal na 4 tot 6 weken). Elke beweging, die plezierig is, is herstel bevorderend (geen competitieve of afmattende sporten).



LIBERI

Liberi Coaching B.V.

Vondelstraat 33 5691 XB Son en Breugel
085 - 5363606 | www.liberi.nl | info@liberi.nl

Voorbeeld van een dagstructuur tijdens herstel

07.00-08.00 uur	:	opstaan, uitrekken, ademhalingsoefening, douchen, aankleden
08.30 uur	:	verzorgend ontbijt maken, rustig van genieten, ontbijtspullen opruimen (plicht)
09.00 uur	:	rust en ontspanning: zitten met iets te drinken, krant lezen of (rustige) muziek luisteren of niets doen (geen mobiel of iPad)
09.30 uur	:	Doelloos wandelen, yoga, ontspanningsoefeningen doen
10.00 uur	:	Gezond tussendoortje
10.15 uur	:	Project (zet een wekker)
11.15 uur	:	Rust en ontspanning: zitten met iets drinken, krant lezen of (rustige) muziek luisteren of niets doen (geen mobiel of iPad)
11.30 uur	:	huishoudelijke taak, administratie, regelingen als je dat aankunt (plicht)
12.00 uur	:	lunch klaarmaken en lunchen (aan tafel): bewust genieten en opruimen (plicht)
13.00 uur	:	Rust, eventueel kort slapen (1/2 uurtje)
13.30 uur	:	Plezierige activiteit (sociale activiteit of hobby)
14.30 uur	:	Rust en ontspanning
15.00 uur	:	Bedenken wat je wilt gaan eten, eventueel boodschappen (plicht)
16.00 uur	:	Rust en ontspanning met een gezond tussendoortje
17.30 uur	:	Avondeten maken, bewust genieten en opruimen (plicht)
19.00 uur	:	Ontspannende activiteiten (energiegevers)
21.30 uur	:	Avondritueel (eventueel wandelingetje "met de hond")
22.00 uur	:	Slapen