

# Hoe blijf je mentaal fit in deze corona crisis?

## 10 tips van onze lifestyle coaches



- 1 RITME:** houd zoveel mogelijk je normale ritme vast. Dat betekent: ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Neem ook regelmatig even de tijd om te pauzeren.
- 2 PLANNING:** maak voor jezelf een dag- en weekplanning. Dit helpt je om structuur te behouden en te zorgen voor meer rust in je hoofd. **TIP:** schrijf of werk deze planning ook uit, zodat je er regelmatig naar kunt kijken.
- 3 ACCEPTATIE:** behalve je te houden aan de richtlijnen kun jijzelf niks veranderen aan deze situatie. Accepteer de situatie zoals die nu is. Denk vooral na over wat je in deze situatie wel kunt doen om dichterbij je (misschien aangepaste) sportieve doelen te komen.
- 4 MOGELIJKHEDEN:** voor welke dingen heb je nu wel tijd, waar je in de normale omstandigheden niet aan toe komt? Denk bijvoorbeeld aan hobby's, koken, puzzelen, boek lezen of maak een fotoalbum van je vakantiefoto's. Ruim je (kleding)kasten eens op of houd een grote voorjaars schoonmaak. Pak dingen op waar je al een tijd niet aan toe bent gekomen.
- 5 GEZOND & FRIS:** dit doen jullie natuurlijk al, maar zeker in deze tijd is het belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Zorg dat je genoeg vitamines binnenkrijgt, eet voldoende groente en fruit. Zoek een paar keer per dag de buitenlucht op. Doe dit uiteraard wel op rustige plekken. Ga wandelen, joggen, fietsen of skeeleren. Een frisse neus doet je goed! **TIP: probeer eens wat nieuwe gezonde baksels uit nu je meer tijd hebt. Dit is nog eens leuk om te doen ook!**
- 6 DOELEN STELLEN:** door de Corona maatregelen kunnen bepaalde onderdelen van jouw programma niet meer doorgaan of zullen aangepast moeten worden. Zowel in je dagelijkse routine als op langere termijn zul je jouw doelen moeten bijsturen. Stel nieuwe doelen voor de aankomende twee maanden op zowel sportief vlak, maar ook op werk/studie en sociaal vlak.
- 7 SOCIALE CONTACTEN:** het bezoeken van familie en vrienden is in deze situatie helaas niet mogelijk. Houd zo veel mogelijk contact met elkaar via social media of gezellig via de telefoon. **TIP:** ga beeldbellen met je (sport)vrienden terwijl je een thuistraining afwerkt, zo kun je toch nog een beetje samen trainen.
- 8 OEFENINGEN:** ontspanning is heel belangrijk! Doe dit op een manier die bij jou past en waar je jezelf prettig bij voelt. Dit kan zijn in de vorm van meditatie- en/of ademhalings-oefeningen, muziek luisteren, een boek lezen of gewoon even lekker luieren. **TIP:** in de App store of Spotify zijn voldoende mogelijkheden te vinden.
- 9 VISUALISEREN:** visualiseer jouw trainingsoefeningen en techniek wanneer je niet kunt trainen. **TIP:** Heb je beelden van een wedstrijd of training? Ga deze terugkijken. Of zoek beelden van je grote sportvoorbeeld op en kijk deze om van te kunnen leren.
- 10 MINIMALISEREN:** kies je momenten om het (corona)nieuws van de dag te lezen, doe dit af en toe. Volg het nieuws via betrouwbare kanalen.

### Tot slot: BLIJF POSITIEF!

Mocht je vragen hebben neem gerust contact op met een lifestyle coach van SportUtrecht.

**Marie-Claire Pijper:** [marie-claire.pijper@sportutrecht.nl](mailto:marie-claire.pijper@sportutrecht.nl)

**Marloes Nijhuis:** [marloes.nijhuis@sportutrecht.nl](mailto:marloes.nijhuis@sportutrecht.nl)

**Marieke Dijkstra:** [marieke.dijkstra@sportutrecht.nl](mailto:marieke.dijkstra@sportutrecht.nl)