

Vitaliteit en lifestyle

Vitaliteit is kortgezegd 'levenskracht'. Het is meer dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het is een combinatie van gezondheid en gevoelsbeleving van geluk en succes. Het is bewegen en gebruikmaken van eigen vermogens en kwaliteiten. Vitale mensen zijn veerkrachtig en gaan creatief om met invloeden van buiten. Ze stralen, hebben iets opgewekts over zich, krijgen zaken schijnbaar moeiteloos voor elkaar, zijn prettig in de omgang, hebben zelden lichamelijke klachten en herstellen snel.

Jammer genoeg ervaren veel mensen te weinig vitaliteit. Ze hebben moeite de hele dag alert te blijven, zijn 's avonds uitgeput en hebben weinig energie om nieuwe dingen op te pakken. Er is sprake van onbalans waardoor de weerbaarheid vermindert en klachten de kop op steken. Vermoeidheid, slaapstoornissen en rugklachten zijn vaak moeilijk te verklaren. Ze ontstaan niet van de ene op de andere dag, maar zijn het resultaat van een langdurig, progressief proces van mentale en fysieke uitputting.

Voorkom roofovername op je lichaam. Zie onderstaande tips voor een gezonde lifestyle.

Lifestyle: de belangrijkste tips op een rijtje

- Leef gezond.
- Doe aan sport en houd je voeding in de gaten. Psychische klachten hebben minder snel vat op mensen die gezond leven.
- Zorg voor uitdaging. Mensen die hun werk als een uitdaging zien, hebben vaak plezier in hun werk. Een nieuwe uitdaging vinden kan vaak ook binnen het huidige werk.
- Iets op het hart? Spreek het uit.
- Heb je te veel werk? Heeft een collega je gekwetst? Voel je je onder druk staan? Houd het niet voor jezelf, want dat kost je je op den duur je gezondheid.
- Houd de balans tussen werk en privé in de gaten.
- Zorg voor voldoende ontspanning. Besteed tijd aan je gezin, je partner, je vrienden.
- Ken jezelf; weet wat je kwaliteiten en valkuilen zijn. Waar ben je goed in? Wat kun je beter aan iemand anders overlaten?

(bewerkt naar bron: *Vitaliteit en arbeid in 100 vragen*)

Zie ook bij handige links [De balans tussen werk en privé](#).

Kijk eens op www.managementsupport.nl/opleidingen bij de [training Werk en privé in balans](#).