

MAAK EEN LIJST VAN GELUKSMOMENTJES

Maak een lijst van alle goede dingen in je leven. Zo voel je je vanzelf positief! Dit lijkt in het begin misschien moeilijk, maar je kunt altijd vrienden en familie om hulp vragen. De lijst kan bestaan uit persoonlijke of algemene punten, zoals 'Ik ben gezond' of 'Mijn familie is lief voor mij'. Hang dit lijstje ergens op zodat je het kunt teruglezen als je even een moeilijk moment hebt.

WE ZIJN ALLEMAAL
DE SMID VAN ONS
EIGEN GELUK.

Zweeds gezegde



BEWĒEG JE POSITIEF


Vooral als je je negatief voelt, kan in beweging komen een hele opgave zijn. Lid worden van een sportschool of meedoen met een groepsles is misschien wel het laatste waar je op zit te wachten. Toch kan iets als een wandeling je al voldoende in beweging zetten. Een wandeling van een half uur per dag kan je gezondheid en emotionele welzijn al aanzienlijk verbeteren. Pas het toe

op weg naar je werk, tijdens de lunch of wanneer het voor jou goed voelt. Probeer bij daglicht te gaan wandelen, in een natuurlijke omgeving. Het zonlicht verwarmt je huid en geeft je een fijn gevoel, omdat het de stemming bevorderende vitamine D produceert.

A large, stylized teal silhouette of a hand with fingers spread, set against a white background. The hand is positioned on the left side of the overall image.

DOE EERST WAT NODIG IS.
DOE DAN WAT MOGELIJK
IS. EN PLOTSELING DOE
JE HET ONMOGELIJKE.

De heilige Franciscus van Assisi


A large, stylized white silhouette of a smiling mouth, set against a light pink background. The smile is positioned on the right side of the overall image.

ALS WE ALLEMAAL DE
DINGEN DEDEN WAAR WE
TOE IN STAAT ZIJN, Zouden
WE ONSZELF WERKELIJK
VERSTEED DOEN STAAN.

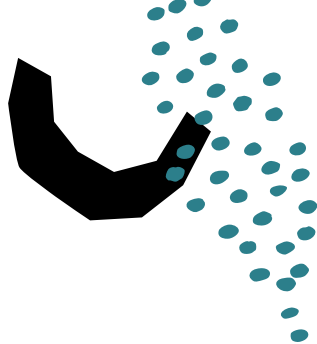
Thomas Edison



BEOEFEN YOGA VOOR RUST IN JE HOOFD EN HART



De eeuwenoude beoefening van yoga gaat niet alleen over het bewegen en strekken van je lichaam, maar ook over het bereiken van balans, een betere innerlijke houding en gemoedsrust. Yoga is niet competitief en doe je in je eigen tempo, zodat je de tijd kunt nemen om echt te ervaren wat je lichaam kan. Het



kan je helpen je positiever te voelen door het versterkende en rustgevende effect dat het op je lichaam en geest heeft. De meeste yogaroutines eindigen met een afsluitende ontspanningsoefening of geleide meditatie, waardoor je je verfrist, gelukkiger en meer in contact met jezelf voelt. Als je liever niet naar een groepsles gaat, kun je yoga ook thuis proberen via filmpjes op het internet of informatie in boeken.

