



GENIET VAN DE KLEINE DINGEN

Het is een cliché (en dus waar): geluk zit vaak in kleine dingen. Knuffel een dier, drink een verfrissend sapje of snuif de geur op van je eten. Geef aandacht aan dit soort aangename dingen en je leven wordt gevuld met kleine pleziertjes. Bedenk dat deze alledaagse ervaringen helemaal niet zo vanzelfsprekend zijn. Neem een moment om te reflecteren op wat er om je heen gebeurt. Je zult allerlei dingen ervaren die je anders zou mislopen.

Schrijf tien alledaagse pleziertjes op die je vandaag hebt ervaren. Dat kunnen hele kleine dingen zijn – alles wat maar een glimlach op je gezicht bracht.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Beschrijf hoe je je voelde door deze ervaringen.



Schrijf hier je gedachten op.

ER ZIJN ALTIJD
BLOEMEN VOOR WIE
ZE WIL ZIEN.

Henri Matisse



DROOMREIS

Wat is jouw beeld van een perfecte vakantie? Of dat nu is op de warme Bahama's of het ijskoude Arctica, droom lekker weg bij dit beeld en plan in gedachten een reis naar je droombestemming. Zelfs als het daar in werkelijkheid voorlopig niet van gaat komen, of misschien wel nooit, is dit een heerlijke dagdroom om een paar uurtjes bij weg te zwijmelen. En wie weet wordt de droom wél ooit werkelijkheid! Want dit dagdromen lijkt heel erg op positieve visualisatie, een techniek die je kan helpen je toekomstige doelen te bereiken. Probeer zo specifiek mogelijk te zijn en kies dingen die je inspireren en hoop geven.

Plan je droomreis hier.

Waar wil je naartoe?

.....

Waarom deze bestemming?

.....

Hoe wil je erheen?

.....

Wat hoop je te zien?

.....

Met wie ga je?

.....

Wat ga je daar doen?

.....