



OPDRACHT 4

GELUKSWANDELING ALKEN

Meer mildheid tonen voor jezelf kan je leren door nieuwe denkpatronen in te oefenen. Wat kan hierbij helpen?

Stel jezelf deze twee vragen:

“Wat heb je nodig om je lichaam rustig te maken?” Dat kan zijn: diep in- en uitademen, iets kleins eten, even naar buiten gaan, yoga beoefenen, gaan joggen, even in de zetel liggen, rustig een tas thee drinken, enz.
Wat werkt er voor jou?

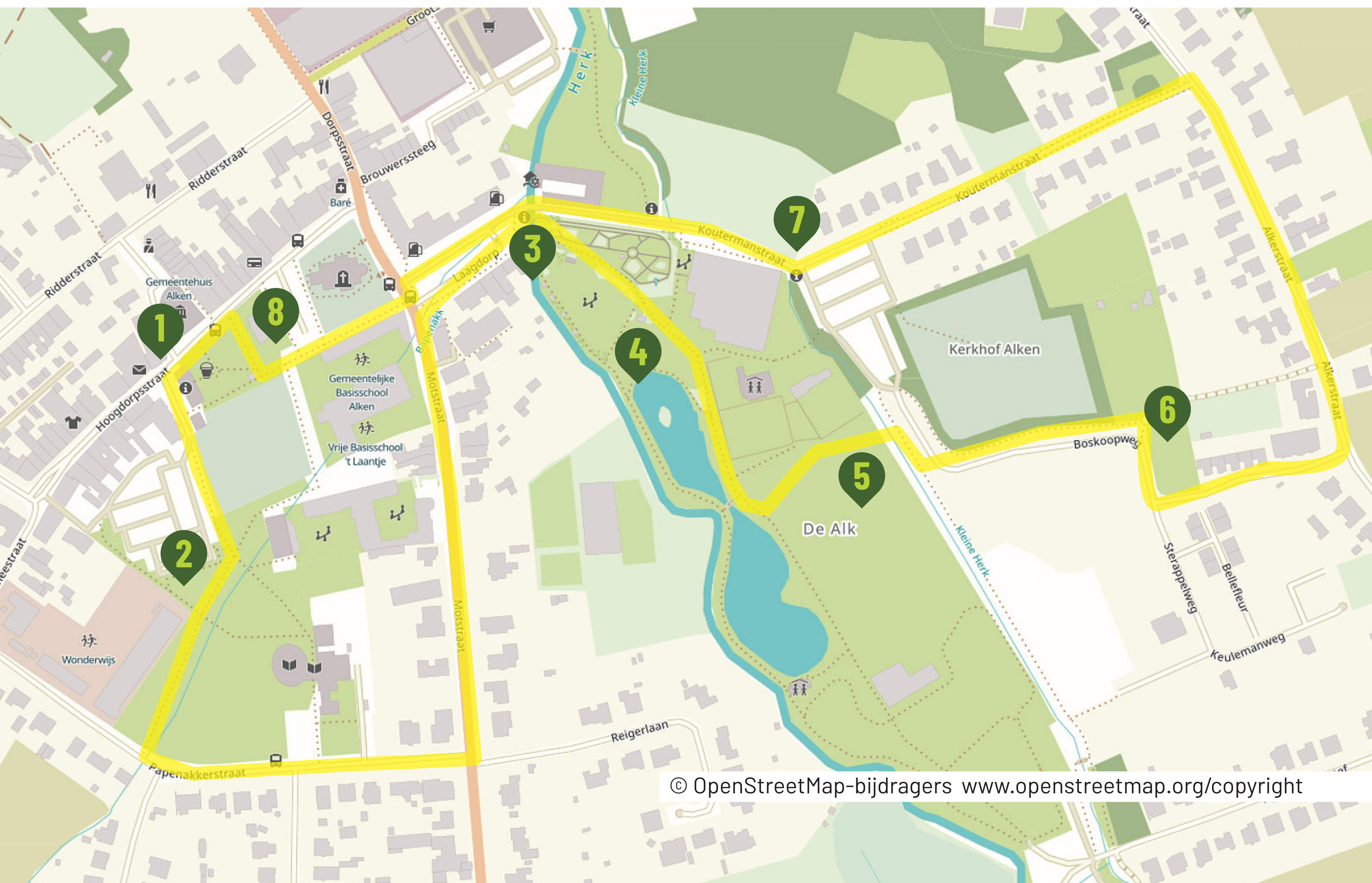
“Aan welke mensen die je vertrouwt kan je vragen om met jou te praten over moeilijke dingen of aan wie kan jij hulp vragen?” Dat kan zijn dat ze weten waar jij je zorgen over maakt, dat er iemand bij je is zonder te moeten babbelen, dat iemand je met praktische dingen helpt. **Bij welke persoon of personen kan jij hiervoor terecht?**

Gelukstip:

Maak vandaag nog tijd om één of meerdere van deze dingen te doen. Probeer het morgen dan nog eens. Want oefening baart kunst.



Staat er een bank in de buurt?
Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING ALKEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan