

OPDRACHT 5

6

GELUKSWANDELING ALKEN

Energie hebben geeft ons ook een goed gevoel! Het gaat hier om de dingen waar je hart sneller van gaat kloppen, activiteiten die je een fijn gevoel geven, dingen waar je blij van wordt. Deze positieve gevoelens zijn belangrijk voor onze mentale gezondheid. Ze beschermen tegen de negatieve gevolgen van stress en hebben ook een positieve invloed op je functioneren en denken.

Wat laadt jouw batterijen op?

Dit lijstje helpt je om te ontdekken van welke dingen jij een blij gevoel krijgt.

- Luister naar je favoriete muziek en maak bijvoorbeeld je ultieme 'feelgoodplaylist.'
- Ga eens goed sporten: lopen, voetballen, fietsen, zwemmen ... Leef je uit!
- Maak of bouw iets: een vogelhuisje of loungetafeltje bijvoorbeeld of misschien haak je liever een warm deken?
- Sta eens vroeg op om de zonsopgang te zien.
- Je woonplaats eens anders inrichten kan tegelijkertijd je hele huis en geest verfrissen.
- Sta open voor een gezellige babbel, neem er je tijd voor.
- Werk in de tuin, en geef alle planten de liefde en aandacht die ze nodig hebben.

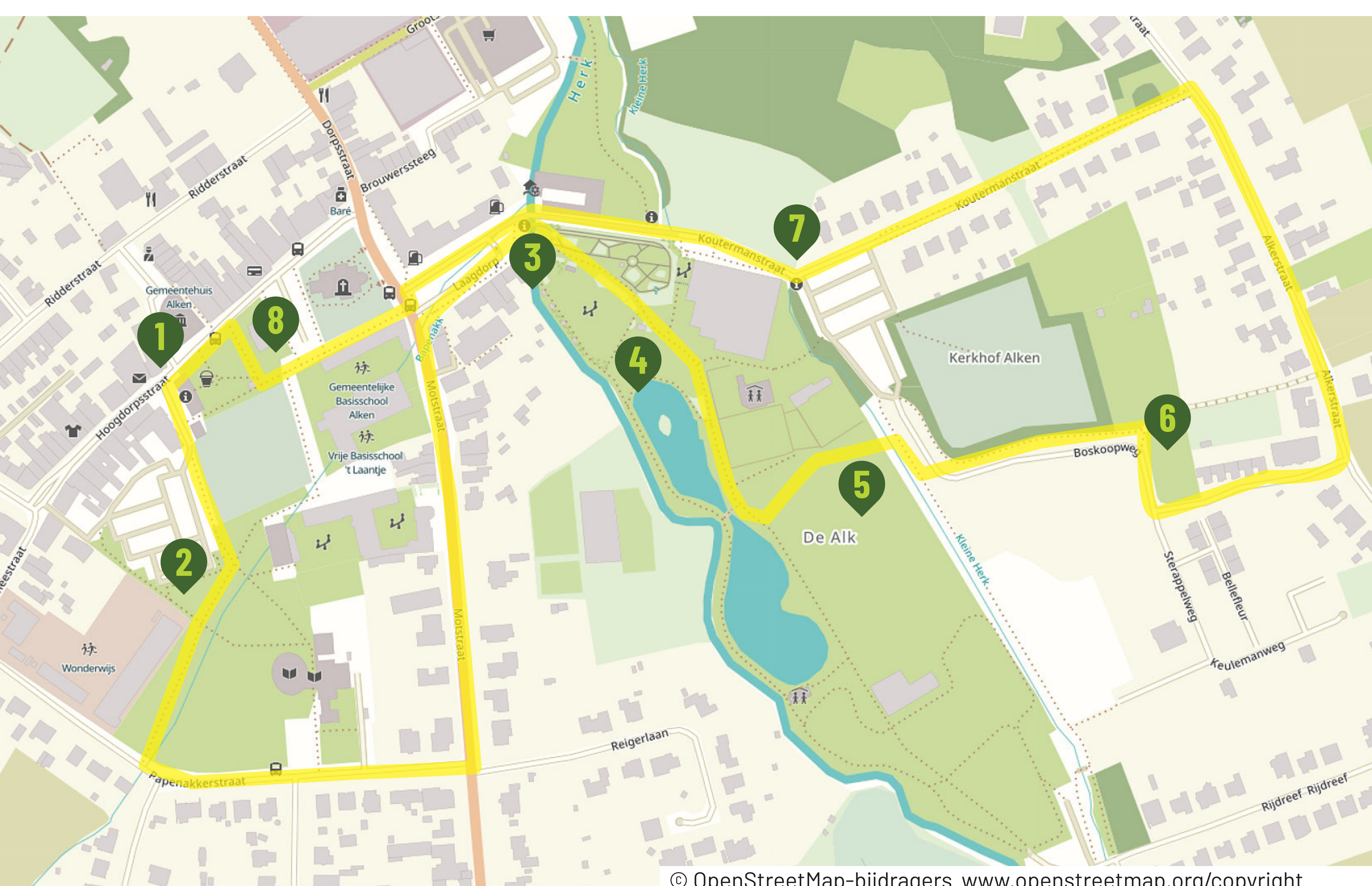
Waar je energie van krijgt, is voor iedereen anders. Wat is jouw persoonlijk lijstje?

Gelukstip:

Probeer deze week ook al eens echt tijd te maken voor deze dingen. Maak alvast een concrete planning wat je gaat doen, waar en met wie.



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



GELUKSWANDELING ALKEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan