



OPDRACHT 3

GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Verlies en tegenslag maken deel uit van een mensenleven. Maar dat betekent niet dat het geen pijn doet. Hoe erg de situatie soms ook is, er zijn, waren én komen ongetwijfeld betere momenten. Door je te focussen op de betere momenten, verhoog je jouw veerkracht.

Gelukstip:

Wist je dat alles altijd goed komt? Denk eens aan een moeilijke periode in je leven en hoe je daarmee bent omgegaan.

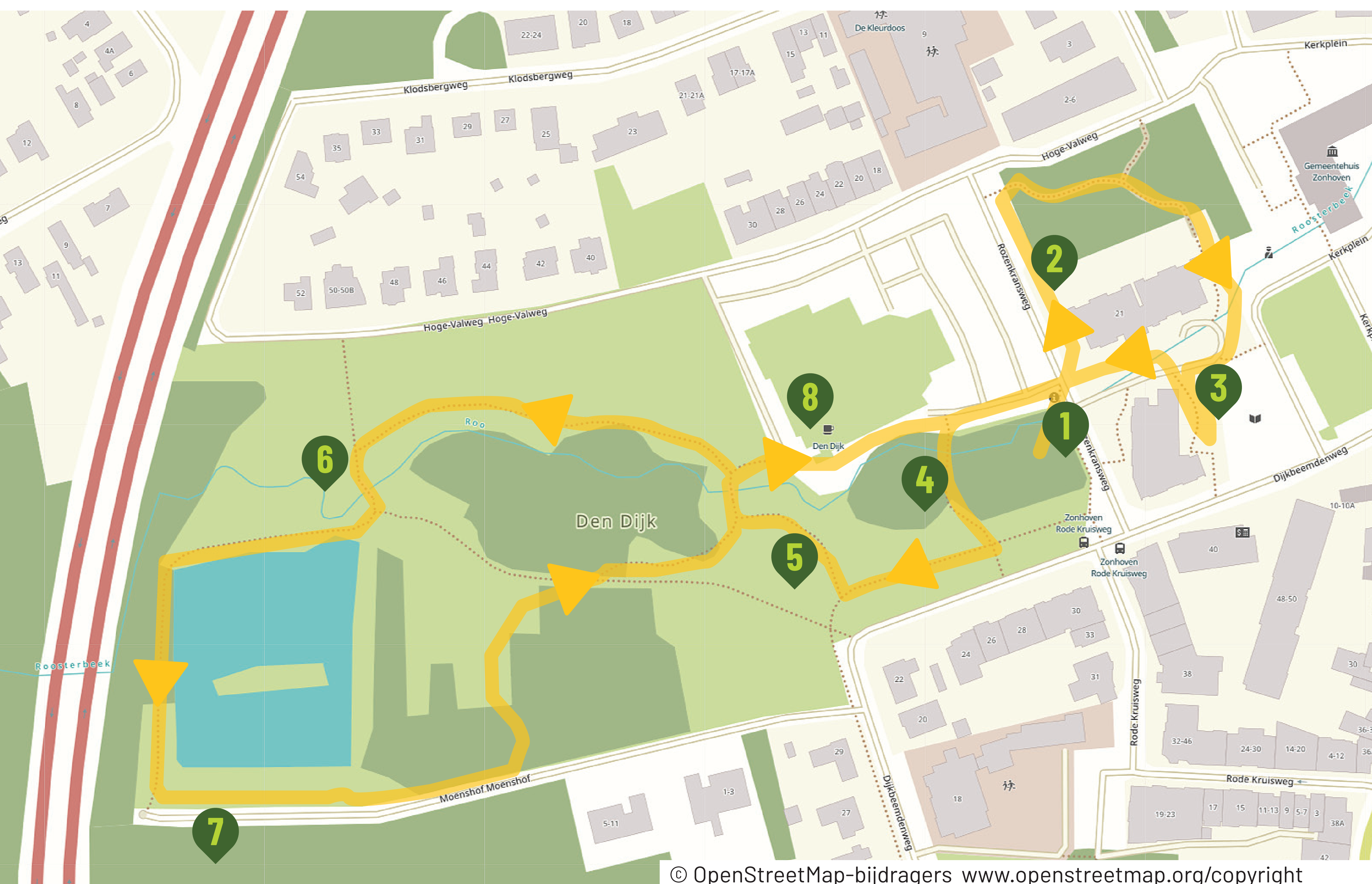
Ben je in de afgelopen maand geconfronteerd met een uitdaging, een tegenslag of een probleem? Dit kan thuis, op het werk of bij vrienden zijn.

Hoe ging je hiermee om? Bijvoorbeeld: Je zocht afleiding, je ging sporten om stoom af te laten, je maakte een plan om in actie te schieten, je ging het gesprek aan...

Hoe zou je vaker voor helpende momenten kunnen zorgen? Kan je deze inplannen in je dag? Kan je ze opschrijven en ergens bijhouden? Probeer ook altijd een positieve ervaring uit een negatieve te halen.



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



GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan