

OPDRACHT 2

3

GELUKSWANDELING ALKEN

Naast het loslaten van gedachten geeft het focussen op leuke en grappige dingen ons een goed gevoel. Hoe vaker we dit doen en hoe meer we er in getraind zijn, hoe groter het effect. Grappige, fijne, bijzondere ... dingen vallen dan sneller op én trekken op hun beurt nieuwe fijne dingen aan.

Denk even aan:

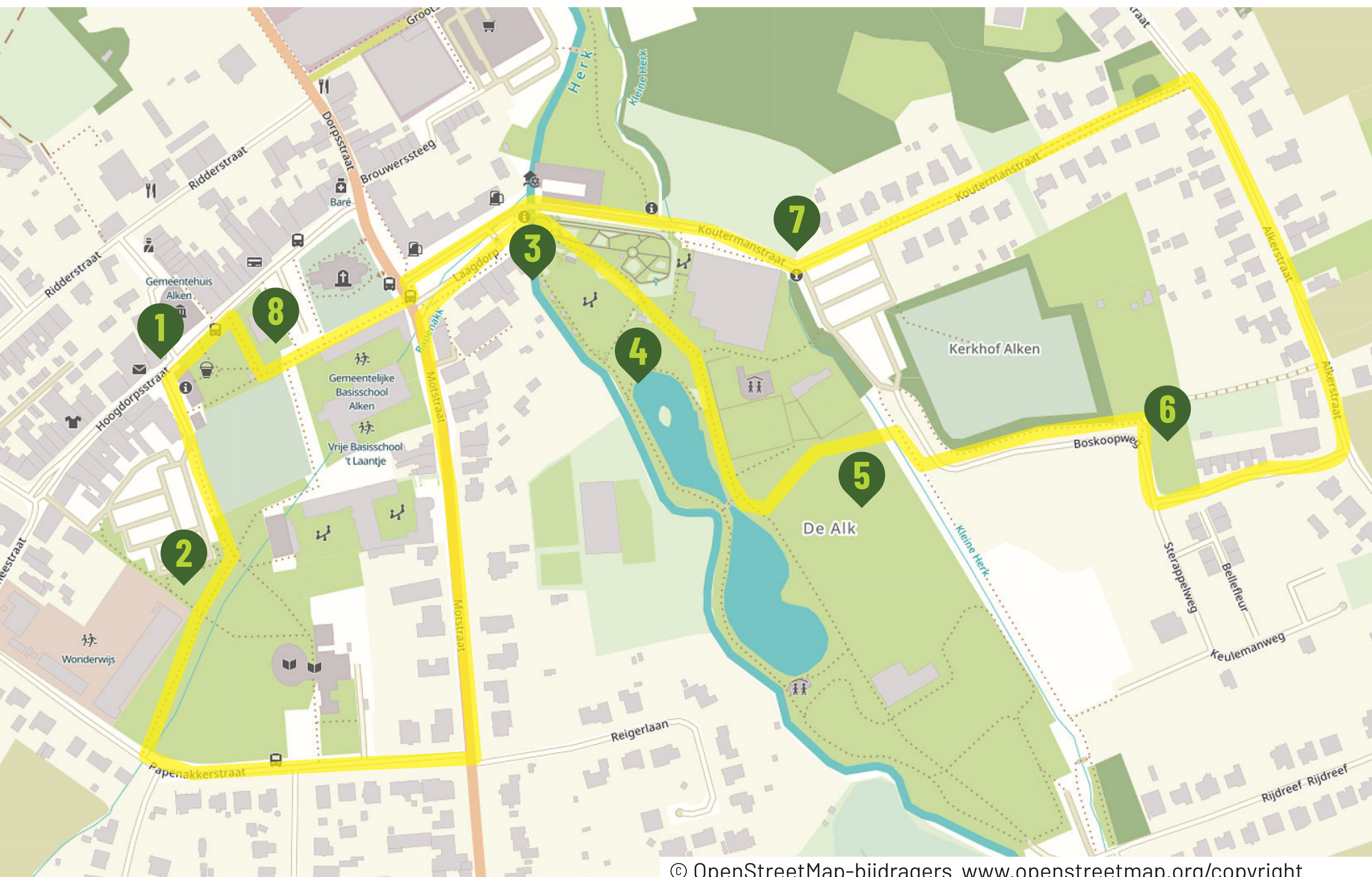
- Wat waren de drie leukste of grappigste dingen die afgelopen week gebeurd zijn?
- Wat maakte het zo leuk of grappig voor jou? Wat voelde je?
- Krijg je er opnieuw een goed gevoel van?

Gelukstip:

Dit is een oefening die je telkens voor het slapen gaan ook kan toepassen. Denk dan aan drie grappige of bijzondere dingen die die dag gebeurd zijn. Het kan je helpen om met een positief gevoel te gaan slapen.



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



© OpenStreetMap-bijdragers www.openstreetmap.org/copyright

GELUKSWANDELING ALKEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan