

# OPDRACHT 3

4

## GELUKSWANDELING ALKEN

Ook de kijk naar jezelf heeft invloed op je goed gevoel. Je brengt heel je leven met jezelf door. Je houding tegenover jezelf, hoe je tegen jezelf spreekt, bepaalt dan ook voor een groot deel hoe je je voelt. Heb je continu een kritisch en veroordelend stemmetje in je hoofd? Daar wordt niemand gelukkig van. Om ons goed te voelen is het belangrijk dat we mild kunnen zijn voor onszelf.

### Hoe kan je nu mild zijn voor jezelf?

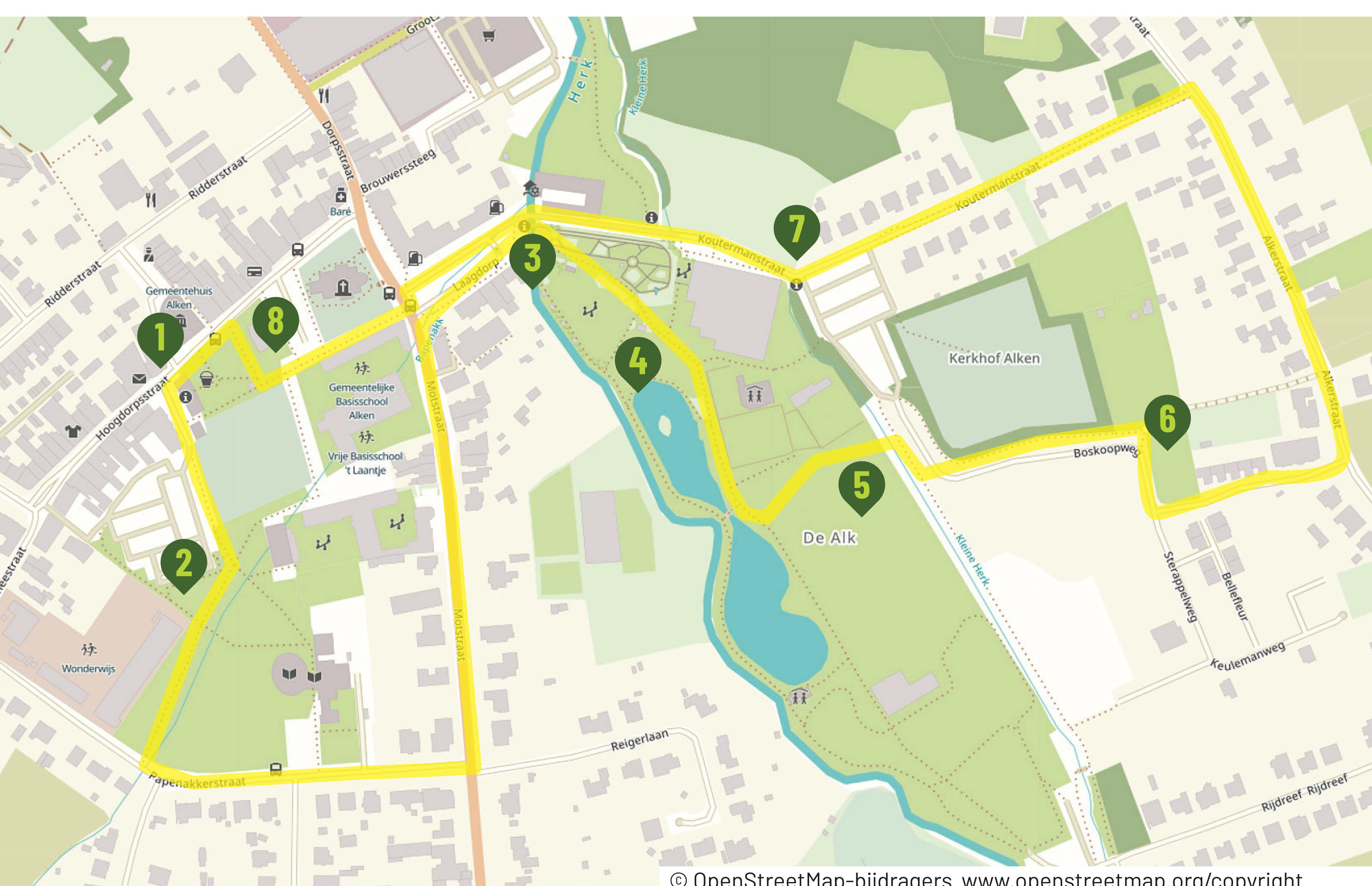
1. Praat vriendelijk tegen jezelf
2. Reageer op een liefdevolle manier wanneer je het moeilijk hebt
3. Vergeef jezelf als je fouten maakt, daar leer je net uit

Mild zijn voor jezelf is trouwens niet hetzelfde als laks zijn of alleen plezierige dingen doen. Tuurlijk zijn er dingen die je beter wél probeert te veranderen aan jezelf. Maar het is pas wanneer je minder streng bent voor jezelf, dat je jezelf kan aanvaarden zoals je bent. Dan pas kan je er ook iets aan veranderen.

**Gelukstip:** Bedenk hoe je op een goede vriend(in), die zichzelf veroordeelt, zou reageren? Wat je tegen deze persoon zou zeggen, kan helpen om ook positief of mild voor jezelf te zijn.



**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