

OPDRACHT 6

7

GELUKSWANDELING ALKEN

Wist je dat ook negatieve gevoelens je energie kunnen geven? Kwaadheid, verdriet, stress of angst vertellen ons dat er iets scheelt en geven de energie om er iets aan te doen. Zo helpt kwaadheid om terug te vechten wanneer iemand je onrecht aandoet of over je grenzen gaat. Verdriet vertelt je wat belangrijk voor je is en doet je troost zoeken.

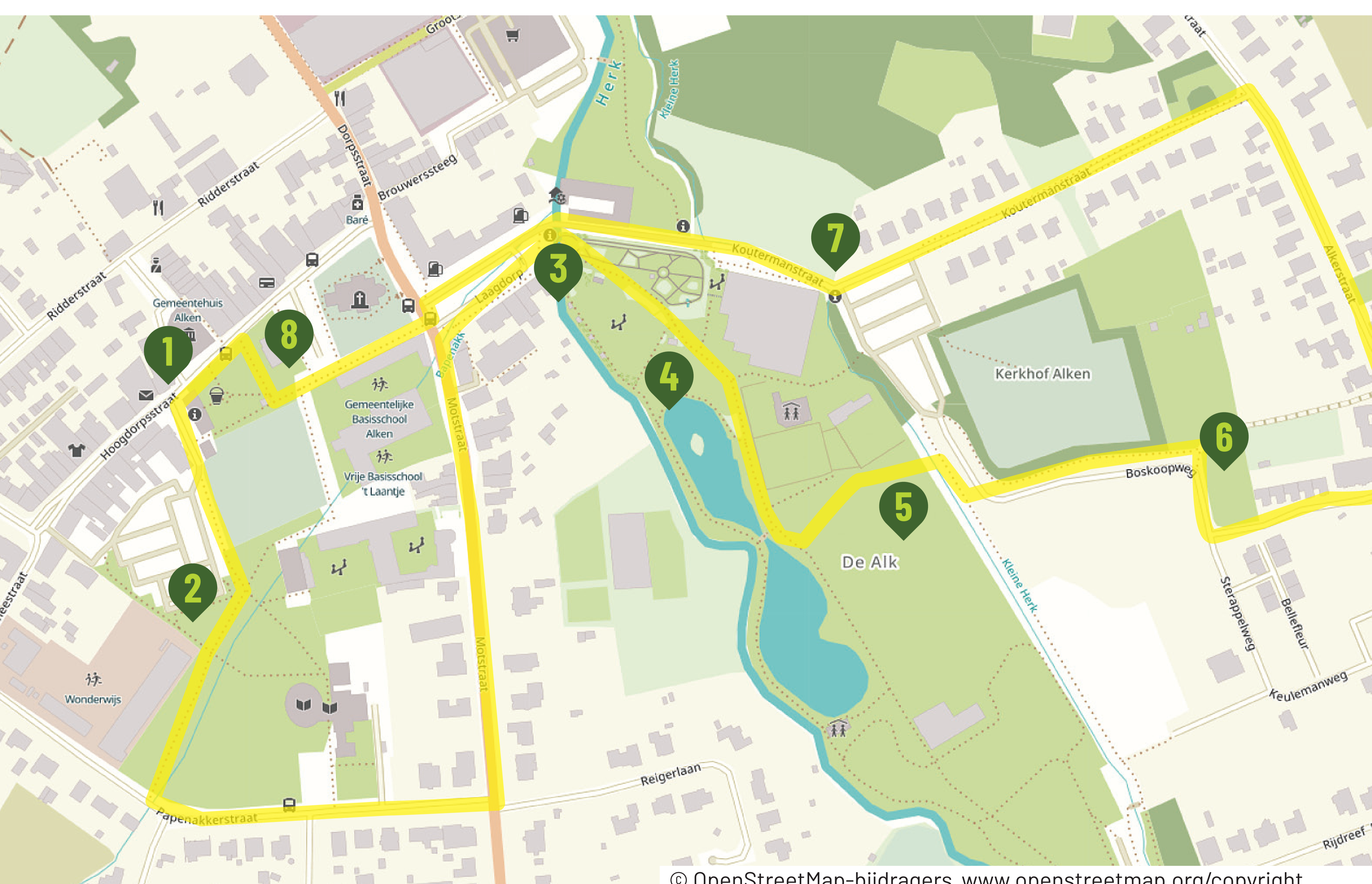
Waar was jij het laatst kwaad of verdrietig over? Hebben deze gevoelens je ook op een positieve manier doen nadenken en je gedrag beïnvloed?

Gelukstip:

Gevoelens zijn richtingwijzers die aangeven wat voor jou belangrijk is. Want negatieve emoties signaleren dat er dingen niet goed lopen. Als je binnenkort deze gevoelens ervaart, graaf dan wat dieper en kijk waar ze vandaan komen. Je kan er zelfs uit leren!



**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