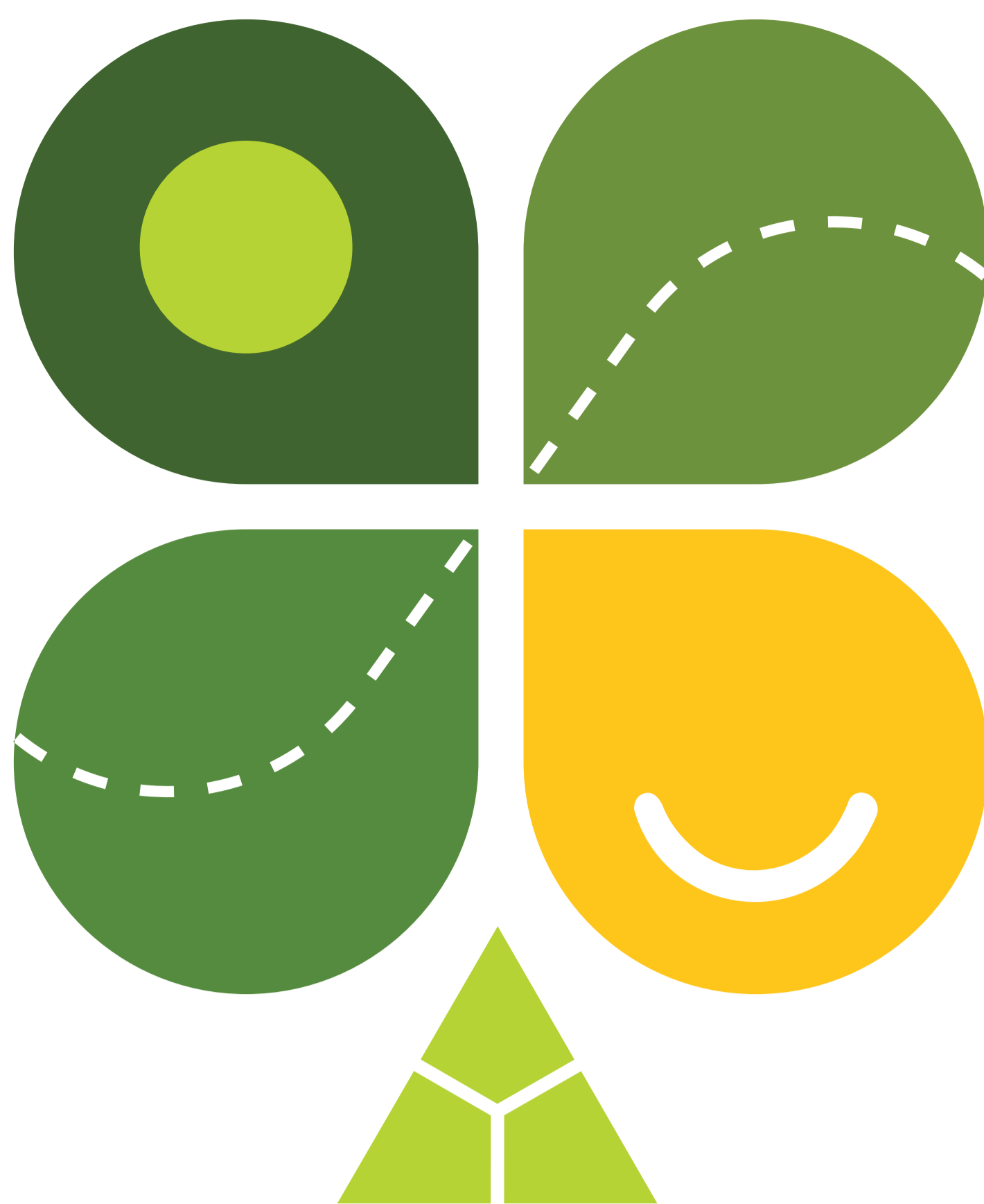


# EINDE

## 8



## GELUKSWANDELING ALKEN

Je hebt nu de eerste stappen gezet in het bouwen aan je **eigen geluk** en je weet nu al wat beter wat een **goed gevoel hebben** betekent.

### Dit kan je alvast meenemen uit deze wandeling:

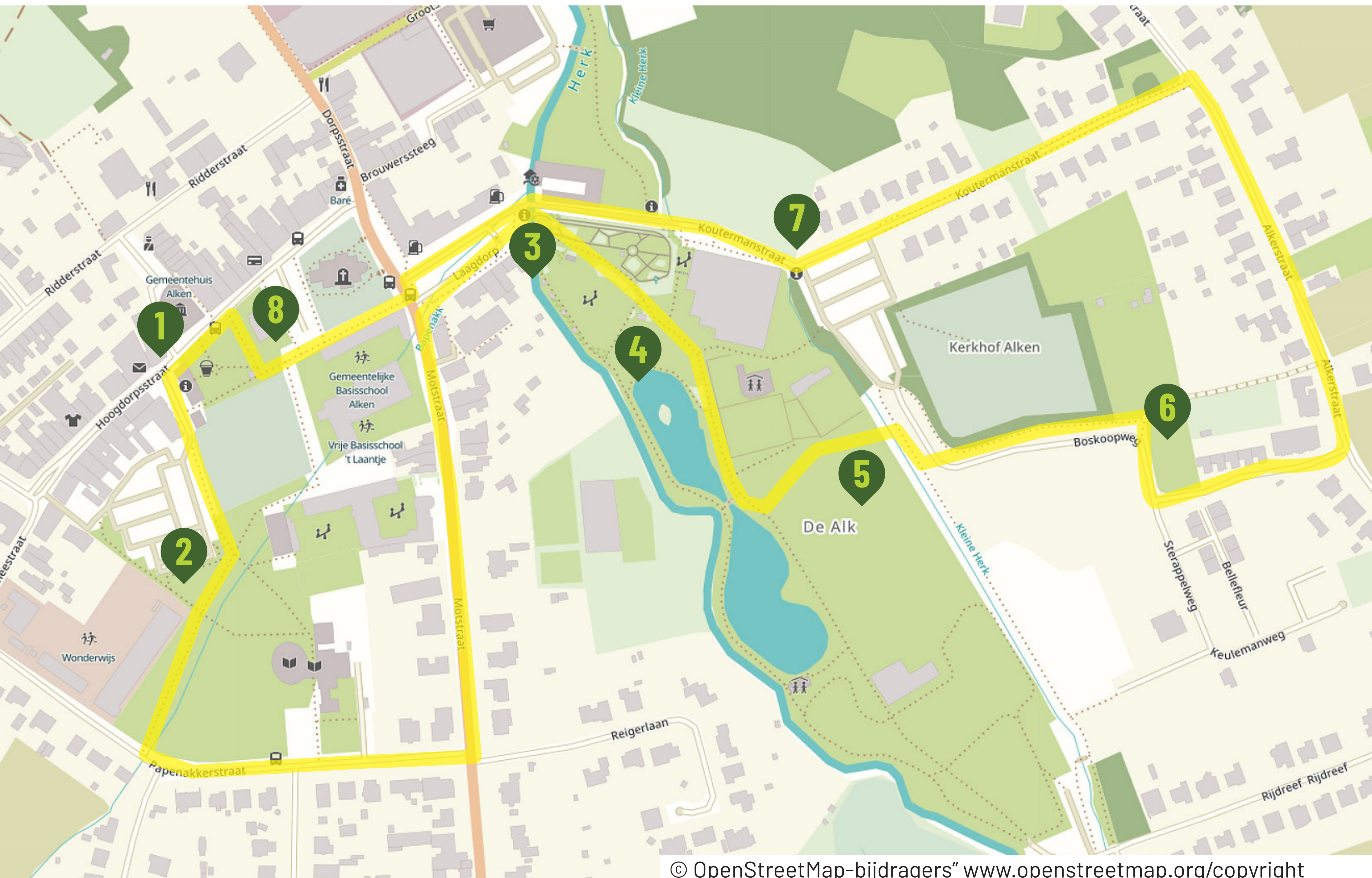
- Probeer meer in het hier en nu te leven door je gedachten los te laten en fijne momenten bewust te beleven zodat je ze kan koesteren
- Probeer mild te zijn voor jezelf en vergeet niet dat je het meeste kan leren uit fouten die je hebt gemaakt
- Wees je bewust van wat jou energie geeft en maak ruimte voor deze momenten in je agenda. Een tip: plan eerst deze momenten in en maak daarna je to-dolijstje.

Probeer voor jezelf al minstens 1 concrete actie die jou aanspreekt, uit te voeren in de loop van komende week.

Ben je ook benieuwd naar de andere onderdelen van geluk? Plan dan ook de andere gelukswandelingen in de andere gemeenten van de eerstelijnszone Herkenrode (Diepenbeek, Hasselt, Herk-de-Stad, Zonhoven) alvast in je agenda. Of surf naar [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be) en ontdek er tal van tips & tricks rond 'goed omringd zijn', 'jezelf kunnen zijn' en 'je goed voelen'.

Wil je meer informatie over de eerstelijnszorg- en hulp in jouw buurt, raadpleeg dan [hier](#) de sociale kaart.

Veel succes met het bouwen aan je eigen geluk!



© OpenStreetMap-bijdragers" www.openstreetmap.org/copyright

## GELUKSWANDELING ALKEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan