

OPDRACHT 2

3

GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Je weet nu bij wie je terecht kan voor steun. Je kan je sociaal netwerk ook altijd verder uitbreiden. Dit kan je door iets te doen waarbij je nieuwe mensen ontmoet, zoals een praatje maken met een onbekende, vrijwilliger worden of hulp aanbieden.

Gelukstip:

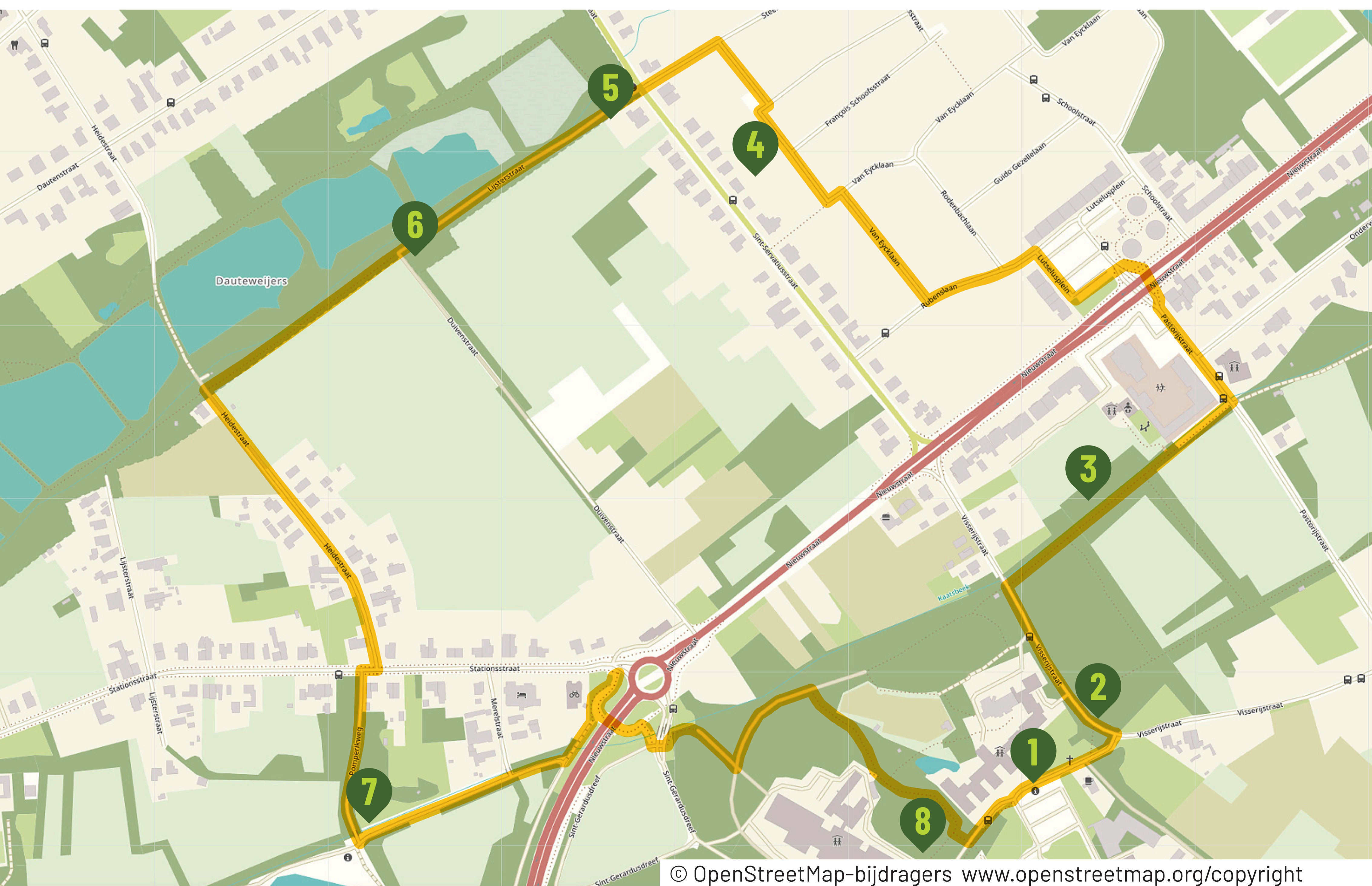
Een nieuw contact begint met een glimlach. Daag jezelf uit om tegen iedereen die je tijdens deze wandeling tegenkomt een welgemeende goeden-dag te zeggen.

Ook bestaande relaties kan je nieuw leven inblazen. Denk eens na over manieren om verwaterde relaties te herstellen: je kan een kaartje/brief/e-mail schrijven, iemand opbellen of afspreken met kennissen om elke week samen te eten, sporten of spelen.

Bedenk een actie die jij in de loop van de komende drie dagen kan ondernemen om een oud contact nieuw leven in te blazen.



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



GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan