

OPDRACHT 6

7

GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Je kan je dankbaarheid ook verhogen. Er gebeurt elke dag wel iets dat de moeite waard is. Het is de kunst om deze positieve zaken te herkennen en waarderen. Heb jij al een klein gelukje ervaren vandaag?

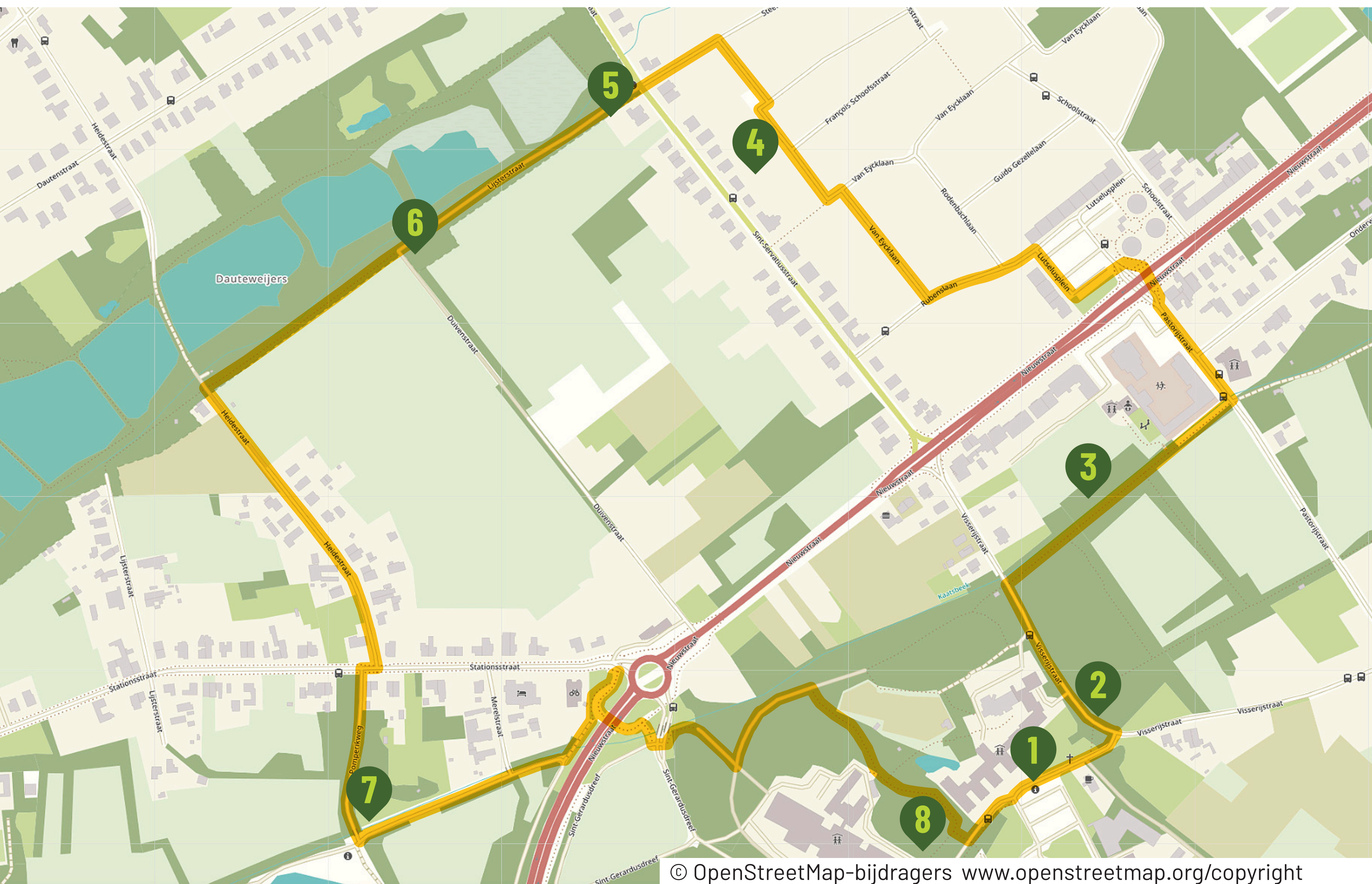
Gelukstip:

Het vraagt wel wat oefening om kleine positieve zaken te herkennen, maar uiteindelijk laadt het wel je batterijen op. Hoe je dit kan trainen ontdek je in de onderstaande boodschap.

Hou een dankbaarheidsdagboek bij waarin je elke dag drie dingen schrijft waarvoor je dankbaar bent. Denk hierbij zeker ook aan de kleine 'gelukjes', zoals die leuke babbel aan de schoolpoort of de vriendelijke glimlach van die persoon naast je bij de bakker. Want geluk schuilt vaak in een klein hoekje!



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



GELUKSWANDELING DIEPENBEEK

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan