

OPDRACHT 4

5

GELUKSWANDELING HERK-DE-STAD

Praat niet alleen over moeilijke ervaringen, maar babbel ook over de leuke dingen! Vraag jezelf en anderen: "Wat is er vandaag gebeurd dat positief was, dat goed liep, dat je blij maakte?"

Welke kleine of grote successen kan je vandaag vieren?

- Wat dacht je?
- Wat voelde je?
- Hoe reageerde je?
- Wat was jouw rol in deze positieve gebeurtenis? Deed je het zelf? Of iemand anders? Of overkwam het je?

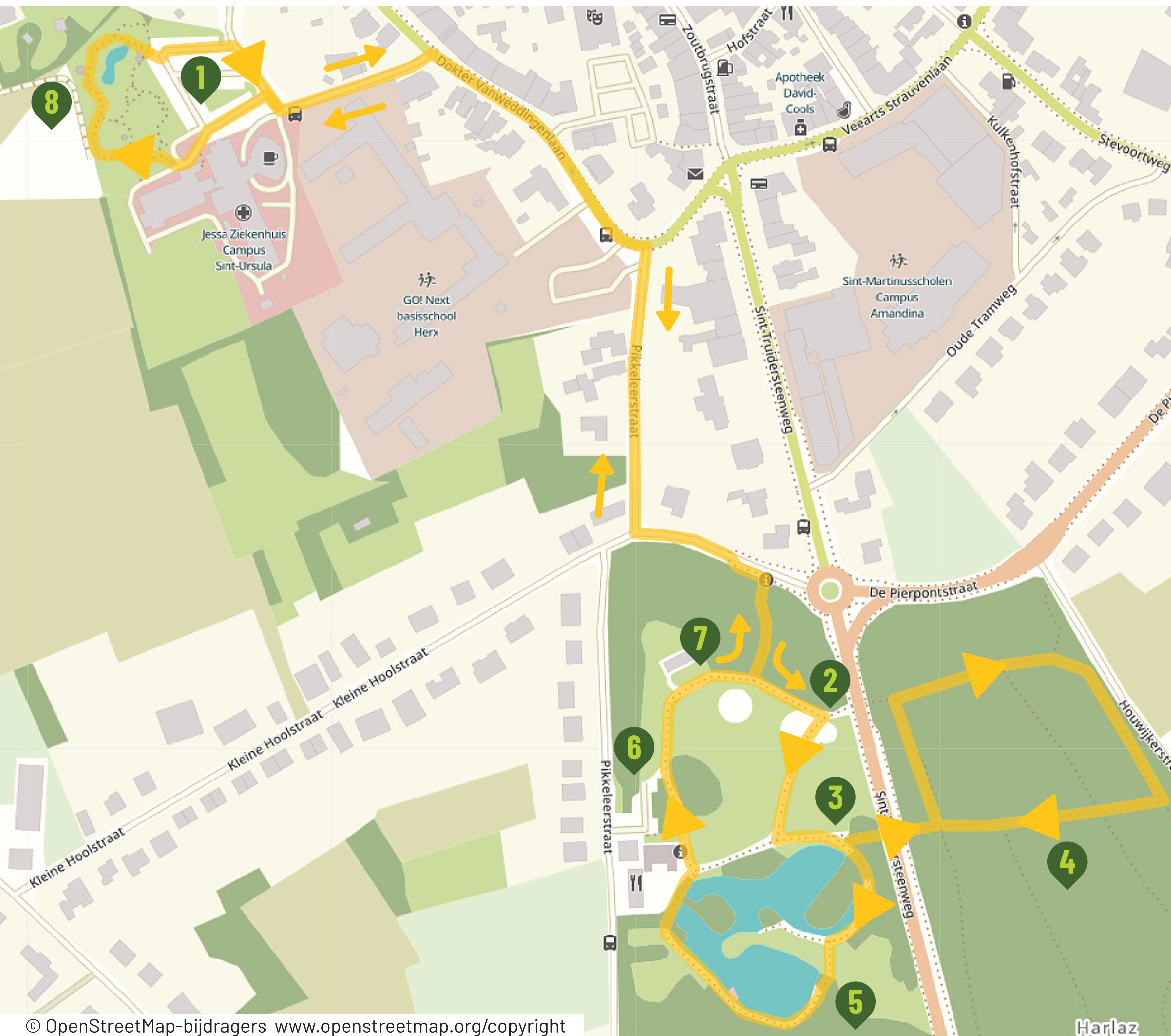
Gelukstip:

Neem de komende week elke avond tien minuutjes de tijd om bovenstaande oefening toe te passen. Als je hier een gewoonte van maakt, dan zal deze oefening zorgen voor een positief gevoel over jezelf!



Staat er een bank in de buurt?

Neem plaats en bouw aan je geluk.



GELUKSWANDELING HERK-DE-STAD

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan