

# OPDRACHT 1

2

## GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Het perfecte geluk bestaat niet en dat moeten we ook niet nastreven. Dit wordt voorgesteld door de oranje bol, die de geluksdriehoek scheef doet staan. Hierdoor is de driehoek uit balans en dat kan ons allemaal overkomen.

We maken allemaal moeilijke momenten en tegenslagen mee. Er bestaan dan ook verschillende manieren om met emoties om te gaan. Welke methode nu het beste werkt, hangt af van de situatie.

### Volgende vragen kan je aan jezelf stellen:

Heb je invloed op de situatie?

Kun je iets doen dat de situatie beter maakt?

Bekijk dan wat de verschillende mogelijkheden zijn, kies er de beste uit en voer ze ook uit.

Kan je er niets aan veranderen?

Probeer de situatie te accepteren. Focus op hoe jij omgaat met je emoties, bijvoorbeeld: je hart luchten bij een vriend(in), stevig gaan sporten, een wandeling maken, enz..

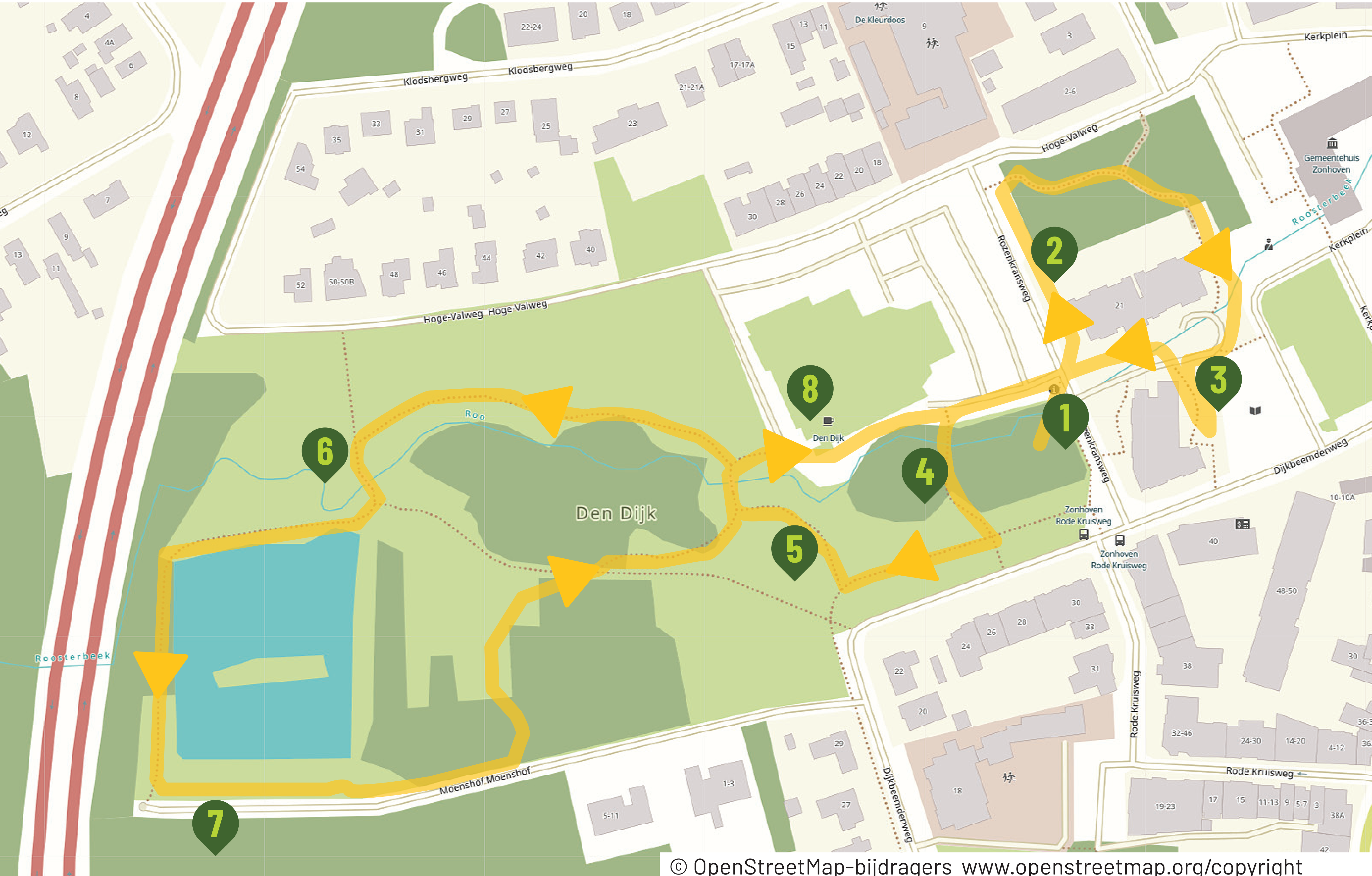
### Gelukstip:

Je kan altijd een plan maken voor een moeilijk moment. Bedenk eens wat jou afleiding bezorgt, hoe kan je zorgen voor jezelf en wat je ontspant.



### Staat er een bank in de buurt?

Neem plaats en bouw aan je geluk.



© OpenStreetMap-bijdragers www.openstreetmap.org/copyright

## GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan