

OPDRACHT 5

6

GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Er doet zich een bepaalde (vervelende) situatie of gebeurtenis voor. Zie jij dan enkel de negatieve kant van het verhaal of ben je een echte optimist? Is je glas met andere woorden half leeg of half vol?

Goed nieuws, positief denken kan je leren! Maar het vraagt wel wat oefening.

Denk eens terug aan een (vervelende) gebeurtenis van afgelopen week.

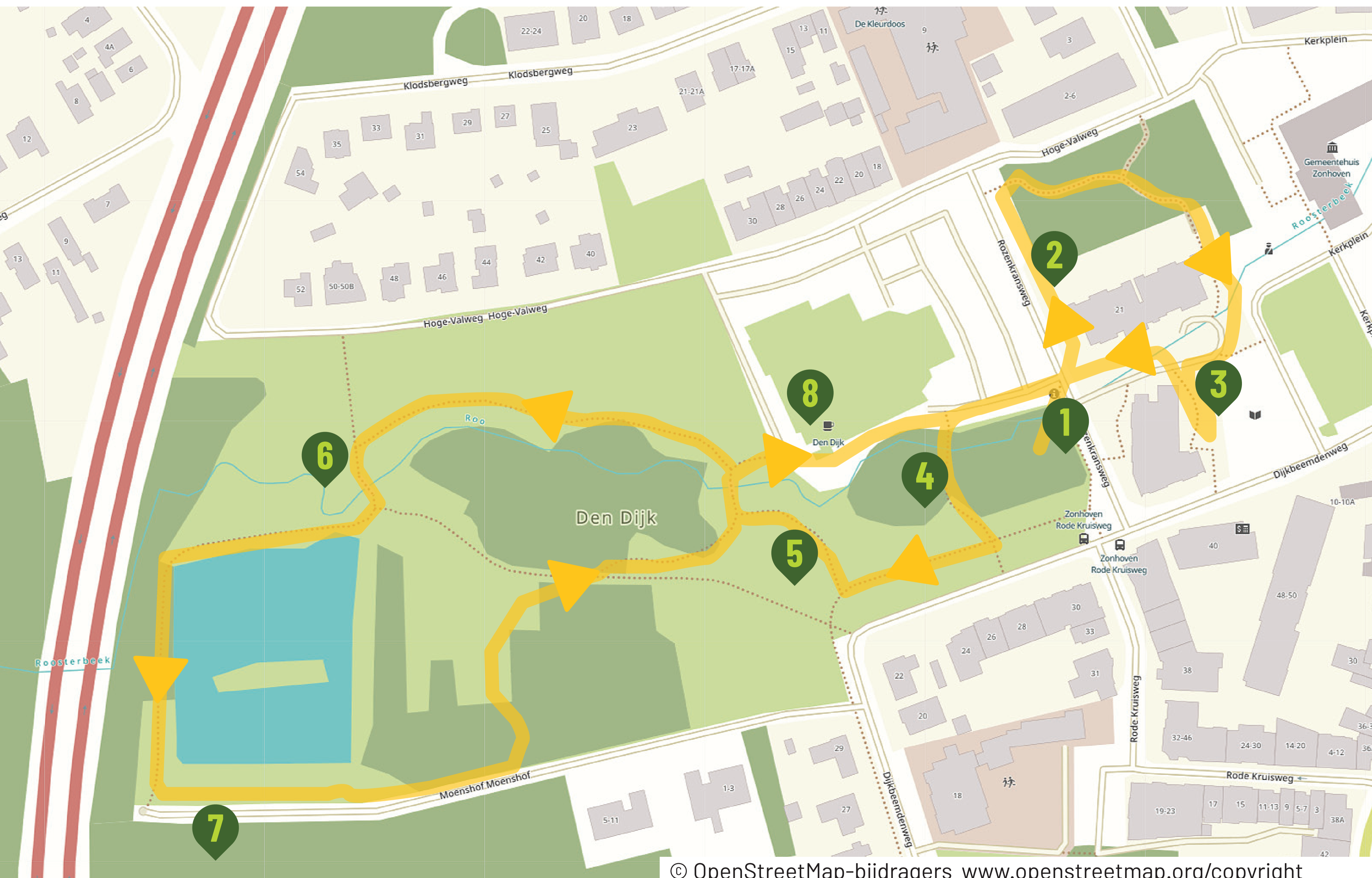
- Hoe keek je naar die gebeurtenis? Was dat door een positieve of eerder negatieve bril?
- Wat dacht je toen? Heb je de gebeurtenis eerder positief of negatief ervaren?
- Wat voelde je toen?
- Hoe heb je uiteindelijk gereageerd? Was dat positief of eerder negatief?

Gelukstip:

Je gedachten beïnvloeden je handelen. Als je positief naar iets kijkt, kan je er ook positiever mee omgaan.



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



GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan