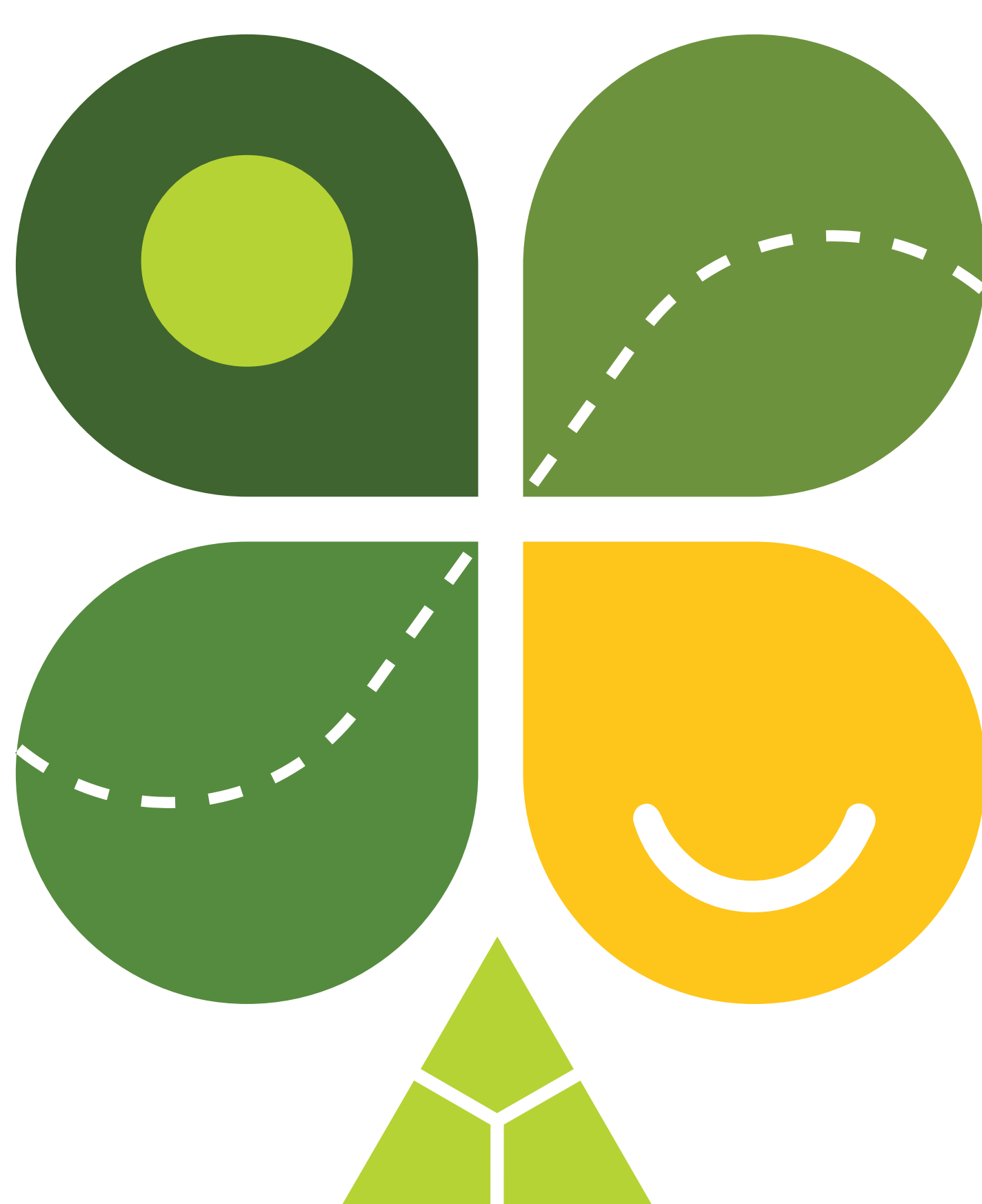


EINDE

8



GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Je hebt nu de eerste stappen gezet in het bouwen aan je **eigen geluk** en je hebt kennis gemaakt met een aantal **vaardigheden om je veerkracht te verhogen**.

Dit kan je alvast meenemen uit deze wandeling:

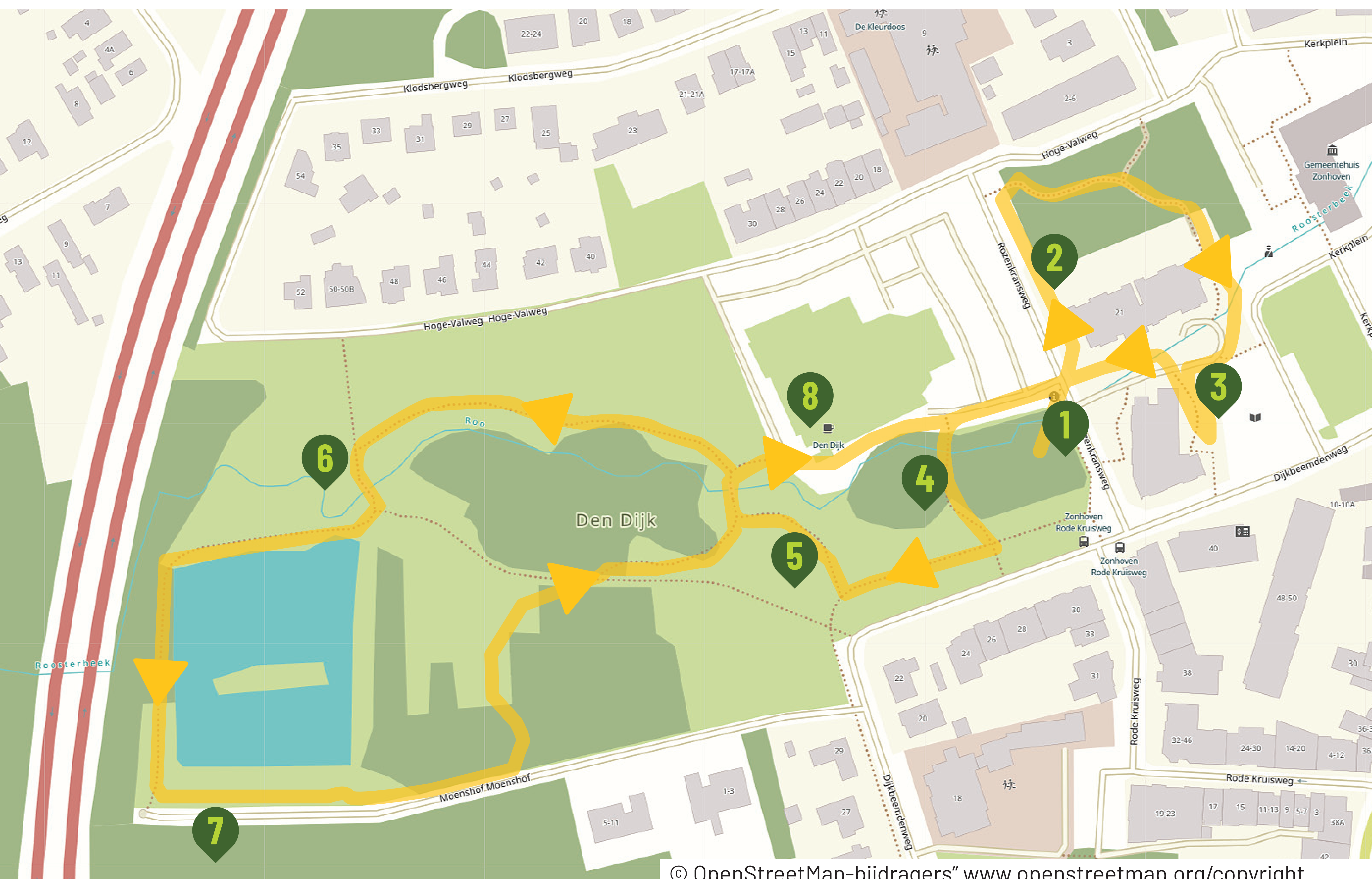
- Kies een manier die voor jou het beste werkt om met je emoties of een bepaalde situatie om te gaan.
- De manier kan verschillen van situatie tot situatie.
- Maak alvast een plan voor een moeilijk moment met manieren die je kunnen helpen.

Probeer voor jezelf al minstens 1 concrete actie die jou aanspreekt, uit te voeren in de loop van komende week.

Ben je ook benieuwd naar de andere onderdelen van geluk? Plan dan ook de andere gelukswandelingen in de andere gemeenten van de eerstelijnszone Herkenrode (Alken, Diepenbeek, Hasselt, Herk-de-Stad) alvast in je agenda. Of surf naar www.geluksdriehoek.be en ontdek er tal van tips & tricks rond 'goed omringd zijn', 'jezelf kunnen zijn' en 'je goed voelen'.

Wil je meer informatie over de eerstelijnszorg- en hulp in jouw buurt, raadpleeg dan [hier](#) de sociale kaart.

Veel succes met het bouwen aan je eigen geluk!



© OpenStreetMap-bijdragers / www.openstreetmap.org/copyright

GELUKSWANDELING ZONHOVEN

Even stilstaan om vooruit te kunnen gaan