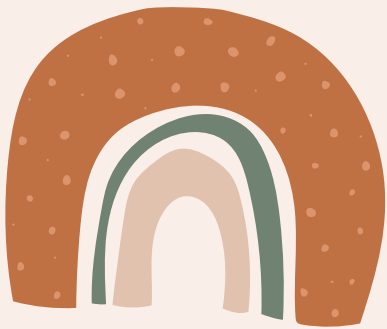


10 ONTSPANNINGSTIPS EN FEEL GOOD- OEFENINGEN



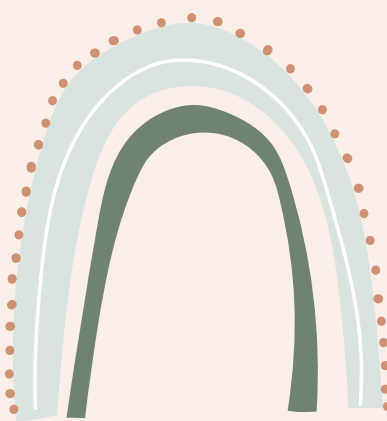
10 FAVORIETE DINGEN

Liep het even niet lekker vandaag met iets of iemand? Benoem voor jezelf 10 dingen die juist wel goed gingen, of die je wél leuk vindt aan die persoon- zo creëer je een positieve energie en dat geeft een heel ander gevoel.



ONT-MOET

Vervang een dag alle 'moeten' voor 'willen', 'mogen' of 'kunnen'. Bevalt het goed? Hou dan vast! Het maakt een wereld van verschil of je iets 'moet' of 'mag' doen.



SMILE

Begroet iedereen die je vandaag tegenkomt met een glimlach.



GEVEN

Heb je iets in je huis wat je niet meer gebruikt maar waarvan je weet dat iemand anders er blij van wordt / mee zal zijn? Geef het weg.



GOOD TIMES

Scroll eens door je foto's naar je vakantie foto's: zoek er eentje uit waarvan je heel blij wordt, ga eens terug naar dit gevoel en neem dat mee de dag in. Als extra reminder kun je het ook instellen als screensaver op je telefoon of laptop.

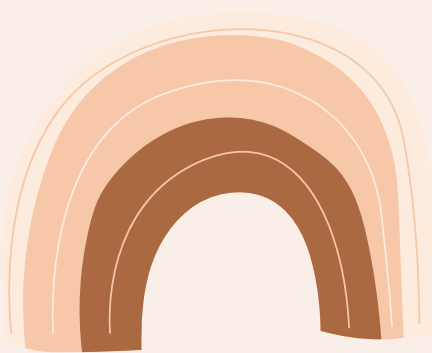
**GRATIS, GEMAKKELIJK UIT TE VOEREN EN MET
VOELBAAR MEER RUST.**

10 ONTSPANNINGSTIPS EN FEEL GOOD- OEFENINGEN



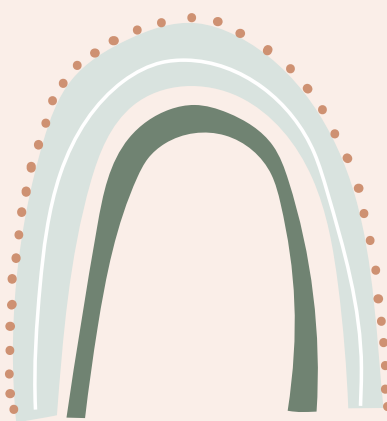
COMPLIMENT

Welk compliment zou je willen ontvangen? Geef dit eens aan jezelf. Schrijf het op en spreek het hardop uit. Of, schrijf het op een kaartje en stuur dit naar jezelf.



WACHTEN

Moet je wachten en geeft dat je een geïrriteerd gevoel? Voel je voeten.. Eventueel kun je ook de 2-minuten-meditatie doen, je bent er nu toch.



MUZIEK

Maak eens een afspeellijst aan met jouw favoriete muziek. Luisteren naar fijne muziek helpt: het maakt zelfs huishoudelijke klussen minder vervelend ;-)



MINDER DOEN

Omlaag met die lat! Heb je in het werk vele ballen hoog te houden, probeer dan thuis zo lief mogelijk voor jezelf te zijn. Kun je bepaalde taken uitbesteden? Of gewoon overslaan?



NATUUR

Geniet van de kleine dingen, sta eens stil in de natuur. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat voel je?

**JE KUNT AFWISSELEN TUSSEN DE TIPS EN
OEFENINGEN, MAAR MAG ER OOK ÉÉN UITKIEZEN
DIE JE LANGERE TIJD ACHTEREENVOLGENS UITVOERT
OF TOEPAST.**