

Opveren in juli 2025

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



1 Zet een kleine stap om een probleem of zorg te helpen overwinnen

2 **Neem een groeimindset aan. Verander "ik kan het niet" in "ik kan het NU nog niet..."**

3 Wees bereid om hulp te vragen als je dat nodig hebt

4 **Zoek iets om vandaag naar uit te kijken**

5 Zorg voor de basis: eet goed, doe aan lichaamsbeweging en ga op tijd naar bed

6 **Pauzeer, haal adem en voel je voeten stevig op de grond staan**

7 **Breng je stemming in beweging door iets te doen waar je echt van geniet**

8 **Vermijd vandaag "moeten" of "zou moeten" tegen jezelf te zeggen**

9 Zet een probleem in perspectief door het grotere plaatje te zien

10 **Reik uit naar iemand die je vertrouwt en deel je gevoelens met hem of haar**

11 **Zoek naar iets positiefs in een moeilijke situatie**

12 **Schrijf je zorgen op en bewaar ze voor een specifieke 'zorgen-tijd'**

13 **Daag negatieve gedachten uit. Zoek een alternatieve interpretatie**

14 **Ga naar buiten en beweeg om je hoofd leeg te helpen maken**

15 **Stel jezelf een haalbaar doel en zet de eerste stap**

16 **Zoek leuke manieren om jezelf af te leiden van niet-helpende gedachten**

17 **Gebruik een van je sterke punten om vandaag een uitdaging te overwinnen**

18 **Laat de kleine dingen los en concentreer je op de dingen die ertoe doen**

19 **Als je het niet kunt veranderen, verander dan de manier waarop je erover denkt**

20 **Als het misgaat, pauzeer dan en wees vriendelijk voor jezelf**

21 **Ga na wat je geholpen heeft een moeilijke periode in je leven door te komen**

22 **Zoek 3 dingen waar je je hoopvol over voelt en schrijf ze op**

23 **Onthoud dat alle gevoelens en situaties in de tijd voorbijgaan**

24 **Kies ervoor om iets goeds te zien in wat verkeerd is gegaan**

25 **Merk op wanneer je je veroordelend voelt en wees in plaats daarvan vriendelijk**

26 **Betrap jezelf op overreageren en haal diep adem**

27 **Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent (ook al was het vandaag moeilijk)**



28 **Denk na over wat je van een recent probleem kunt leren**

29 **Wees een realistische optimist. Richt je op wat goed zou kunnen gaan**

30 **Reik een vriend, familielid of collega de hand voor steun**

31 **Onthoud dat we allemaal wel eens worstelen - het hoort bij het mens zijn**



ACTION FOR HAPPINESS

Gelukkiger · Vriendelijker · Samen