

Count your blessings



Korte maar krachtige oefening om op een andere positieve manier terug te kijken op je dag:

Maak er indien mogelijk een dagelijks ritueel van (met je hele gezin).

Bijvoorbeeld bij het avondeten, voor het slapen gaan.

Vertel 2 dingen waar je vandaag blij van werd en

vertel 1 ding dat erg goed ging op deze dag.

Deze opdracht blijf je dus gewoon elke dag doen. Er zit geen termijn aan vast.

Maak ook eens een overzicht van de dingen die je genoemd hebt om later te gebruiken op momenten dat je het nodig hebt.

Talenteer Jezelf!

2018