

3: Verheug je ergens op

Ergens naar uitkijken, geeft je een heerlijk gevoel. Het maakt je leven mooier, want het vervult je met blijdschap en geeft je energie. Denk maar aan toen je een kind was en hoe je je verheugde op bijvoorbeeld Sinterklaas of je verjaardag of de zomervakantie. Breng dat gevoel terug in je leven en verheug je op wat leuks, fijns of prettigs.

4: Leer je een gezonde leefstijl aan

Dat betekent onder andere dat je bewust gezond en gevarieerd eet. Niet te vet en niet te veel. Matig omgaat met zout en suiker. Niet rookt en niet te veel alcohol drinkt. Daarnaast neem je regelmatig voldoende beweging. Immers, door te bewegen produceert je lichaam endorfines. Deze gelukshormonen zorgen ervoor dat je prettiger in je vel zit en helpen je mentaal en fysiek vitaler voelen.

5: Rust en relax geregeld!

Het leven bestaat niet alleen uit inspanning. Je moet daarnaast ook zorgen voor ontspanning. In de vorm van doen wat je leuk vindt. Lezen, muziek luisteren, kokkerellen, dansen, even niksen enzovoort. Om de geestelijke en lichamelijke spanningen te ontladen. Verder is het goed dat je voldoende nachtrust neemt. Niet alleen herstellen je organen zich dan, maar ook mentaal heb je het nodig om indrukken en ervaringen te verwerken.

6: Doe wat je hart sneller laat kloppen

Een onderdeel daarvan is zinvol leven. Bijv. een doel hebben waarvoor je gaat. Bedenk wat je wilt. Wat laat je hart telkens weer sneller kloppen? Wat vind je fijn om te doen? Waar ben je goed in? Wat maakt je trots? Wat geeft betekenis aan je leven? Leef vanuit je hart.

7: Zie het positieve

Het is heel menselijk om uit te gaan van wat er zoal mis kan gaan in je leven. Maar, los je daarmee zaken op? Nee toch? Want, je besteedt tijd en energie aan zaken waar je geen grip op hebt. Verander je mindset en benader zaken positief. Zie de zonnige kant van het leven. Ook als het even niet meezit.