



'ALWAYS LOOK ON THE BRIGHT SIDE OF LIFE' - BEKIJK HET EENS VAN DE ANDERE KANT

WANNEER JE STRESS HEBT, KAN HET EEN GOED IDEE ZIJN OM EEN STRESSDAGBOEK BIJ TE HOUDEN. IN DIT DAGBOEK NOTEER JE WANNEER JE STRESS ONDERVINDT, EN WAAROM (ZIE OEFENING 'LIEFSTE DAGBOEK...EEN STRESSDAGBOEK BIJHOUDEN'). MAAR OOK DE OMGEKEERDE AANPAK IS EFFICIËNT OM STRESS TE BESTRIJDEN!

NOTEER OP REGELMATIGE BASIS WAAR JIJ GELUKKIG VAN WORDT. JE KAN DIT BIJVOORBEELD ELKE DAG HEEL KORT DOEN: WAT LIEP ER VANDAAG GOED, WAT HEEFT ME DOEN LACHEN, WAAR WORD IK RUSTIG OF VROLIJK VAN, ...?

DOOR EXPLICIET NEER TE SCHRIJVEN WAT JOU GELUKKIG MAAKT, 'DWING' JE JEZELF OM NA TE DENKEN OVER POSITIEVE DINGEN, EN TRAIN JE JE HERSENEN OM OOK SNELLER POSITIEVE DINGEN OP TE MERKEN, WAARDOOR JE UITEINDELIJK OOK GELUKKIGER WORDT. JE GAAT DUS AUTOMATISCH OOK MINDER AANDACHT BESTEDEN AAN DE (KLEINE) ZAKEN WAAR JE VROEGER MISSCHIEN WEL STRESS VAN KREEG. DE TREIN DIE VERTRAGING HEEFT, OF DIE LICHTREGEN NÉT OP HET MOMENT DAT JIJ JE PARAPLU VERGETEN BENT, DOEN ER PLOTS VEEL MINDER TOE WANNEER JE DENKT AAN DAT GOEDE BOEK DAT JE AAN HET LEZEN BENT, OF DAT LEKKERE STUKJE TAART DAT IN DE KOELKAST OP JE LIGT TE WACHTEN!