

### **maandag 9 juli 2012**

Praat sneller met anderen bij problemen, krop het niet op. Misschien is het moeilijk en vreemd om over je emoties te praten maar toch is het enorm helend en zorgt voor een gezonde mentale toestand.

### **dinsdag 10 juli 2012**

Heel belangrijk in het leven om gelukkig te zijn, is om af en toe een uitdaging in te bouwen in je leven. Ongeacht de leeftijd heeft de mens de nood om te groeien. Kijk wat haalbaar is voor jou en denk er niet lang over na, durf te proberen! Wacht niet af tot er iets op je afkomt maar zet zelf actief de stap.

### **woensdag 11 juli 2012**

Nee zeggen op lichamelijk vlak is belangrijk (eten en drinken). Maar ook op mentaal vlak! Belangrijk is dat je goed weet wat jij wil en niet wil en dit ook durft te communiceren.

### **donderdag 12 juli 2012**

Verdeel je energie over heel de dag. Bouw af en toe rustblokken in gedurende de dag.

### **vrijdag 13 juli 2012**

Pas je aan veranderingen in je omgeving aan. Weet niet hoe, wees dan creatief en probeer iets. Ga op zoek naar nieuwe mogelijkheden als je merkt dat je niet vooruit komt met waar je mee bezig bent. Probeer flexibel te zijn, buig jezelf. Zo kunnen we ons aanpassen, groeien en beter worden.

### **zaterdag 14 juli 2012**

Onze gedachten bestaan uit veronderstelling of beelden van de buitenwereld. Het is een interpretatie van de "werkelijkheid" buiten ons. Met andere woorden: je kunt zo tegen de zaken aankijken als je zelf wil. Probeer jezelf eens te observeren en check of de gedachten over iets, iemand of jezelf wel juist zijn.

### **zondag 15 juli 2012**

Neem voldoende rust. Rust is heel belangrijk om de spanning mentaal te bestrijden.