

maandag 16 juli 2012

Weet wat je prioriteiten zijn. Balans en evenwicht betekent niet dat je alles moet doen wat je kunt. Onderzoek je waarden en bepaal wat belangrijk voor je is. Durf je grenzen te stellen. Of je nu begint met een studie, het opstarten van een carrière of het stichten van een gezin.

dinsdag 17 juli 2012

Neem een positieve houding aan. Begin elke dag met de bedoeling om er het beste van te maken. Het leven gaat niet altijd zoals je het in gedachte had maar het gaat een stuk makkelijker als je het leven bekijkt vanuit het juiste perspectief.

woensdag 18 juli 2012

Teveel alcohol is niet goed voor de mentale gezondheid. We drinken vaak alcohol om onze stemming te veranderen of om om te gaan met angst of eenzaamheid. Maar te veel alcohol is ongezond en kan leiden tot

donderdag 19 juli 2012

Hou een pen voor je gezicht op een ongeveer een armlengte. Beweeg het langzaam richting je neus, terwijl je naar een plaats op de pen staart. Breng de pen zo kort mogelijk als je kan naar de top van je neus tot dat je een dubbel beeld ziet.

vrijdag 20 juli 2012

Houd een boek of krant zo kort mogelijk bij je ogen zonder dat de tekst wazig wordt. Staar 15 seconden lang naar de woorden. Kijk dan naar een object dat ongeveer 10 stappen van je verwijderd is en staar er naar

zaterdag 21 juli 2012

Sluit je ogen en draai langzaam in een volledig cirkel. Beweeg ze dan van rechts naar links. Herhaal dit 3 keer. Deze oefening verbetert de bloedstroom en zuurstof in de ogen.

zondag 22 juli 2012

Als je contactlenzen draagt, is het belangrijk dat je deze eerst uit doet. Sluit je ogen en druk er zachtjes een paar seconden op met je handpalmen. Vorm vervolgens een kom met je handen over je ogen en houd je ogen open. Kijk naar je handpalmen en adem langzaam door je neus gedurende 30 seconden.