



van *Aaien*

Van harige katten tot geschubde reptielen en van kleine hamsters tot statige paarden; dieren delen de wereld met ons. En als we genieten van hun gezelschap, kan dat ons leven op veel manieren verrijken. Huisdieren voldoen aan veel welzijnsvereisten: door ze te aaien zul je minder stress ervaren, ze kunnen je fit houden als ze beweging nodig hebben en je voelt je minder eenzaam door hun gezelschap. Om te herstellen na een operatie wordt zelfs therapie met huisdieren gebruikt! Onderzoeken tonen

aan dat de omgang met dieren onze angst vermindert en de afgifte van natuurlijke endorfinen in de hersenen bevordert, waardoor we minder gevoelig worden voor pijn. Een onderzoek uit 2022 wijst uit dat er wereldwijd 470 miljoen honden als huisdier worden gehouden en dat er 370 miljoen huiskatten op de planeet zijn. Mensen zijn kennelijk echte dierenliefhebbers, die gek zijn op aaien!

Ook al heb je geen huisdier, dan zijn er nog genoeg manieren om tijd door te brengen met dieren. Een kinderboerderij is een geweldige plek om van dieren te genieten. Je kunt er lammetjes voeren, cavia's en konijnen aaien en biggetjes zien zogen. Er bestaan zelfs begeleide alpaca-tochten, waarbij je meer leert over deze leuke dieren terwijl je ze meeneemt op een groepswandeling. Of als je liever kijkt en niet aait, ga dan naar een (zee)aquarium en verwonder je over de onderwaterwereld. Zelfs door gewoon een wandeling te maken op het platteland en naar koeien te kijken die in een weiland grazen, kun je een gevoel van verbondenheid met de natuur ervaren – en krijg je een bijbehorende welzijnsboost.

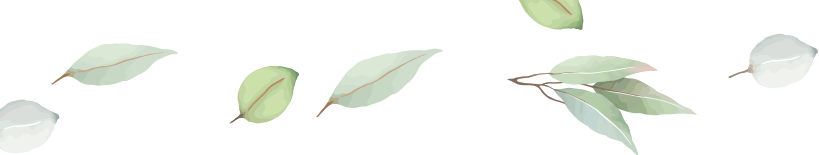


Zorg voor dieren

Ook als je geen huisdier hebt, kun je toch met dieren omgaan. Je kunt aanbieden om de hond van de buren uit te laten, op het konijn van een vriend te passen als hij weg is of zelfs een handje te helpen als vrijwilliger in een dierenasiel. Neem ook de tijd om de dieren om je heen op te merken. Ga zitten en kijk naar de vogels in je tuin, de bijen die rond de bloemen zoemen of de eekhoorns die door het plaatselijke park rennen. Door vaker tijd door te brengen in de natuur, en na te denken over de andere wezens die met jou de wereld delen, kun je genieten van een gevoel van verbondenheid met de natuur en de planeet. En dat vergroot je gevoel van welzijn.

***Dieren zijn zulke
aangename vrienden:
ze stellen geen vragen
en geven geen kritiek.***

George Eliot



Maak een welzijns wiel

Teken een cirkel en verdeel deze in acht gelijke delen. Schrijf in elk vak een ander aspect van balans, zoals eerder beschreven: mentaal, spiritueel, emotioneel, materieel, sociaal, fysiek, professioneel en plezierig. Denk dan na over je leven in relatie tot dat welzijns wiel. Geef je jezelf voldoende tijd om het maximale uit elk aspect te halen?



*Het is nooit te laat
om je leven in balans
te brengen.*





Dans alsof niemand kijkt

Je leidt je leven in het heden, dus als je thuis bent, zet dan de muziek aan en dans. Als je dit leest terwijl je onderweg bent, maak dan een plan om te gaan swingen zodra je weer thuis bent of stuur een berichtje naar een vriend(in) om een avondje te gaan dansen.

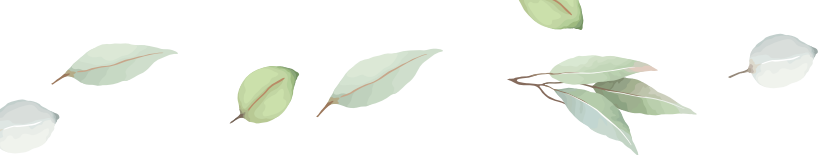
Schrijf ter inspiratie je vijf favoriete dansnummers op:

1.
2.
3.
4.
5.

**Als je je somber voelt, sluit jezelf
dan op in een kamer, ga voor
de spiegel staan en dans.**

Salma Hayek





Blijf gehydrateerd

Probeer elke dag genoeg te drinken. Je hoeft echter niet alleen maar gewoon water te drinken. Als je favoriete drankje geen alcohol bevat of vol zit met suiker en kunstmatige ingrediënten, kun je gehydrateerd blijven met een selectie suikervrije dranken, zoals thee, koffie en magere melk. Houd hieronder een week lang je vochtinname bij. Eén hokje staat gelijk aan één glas:

Maandag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dinsdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Woensdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Donderdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vrijdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zaterdag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zondag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

***Zie je lichaam als
een auto. Direct
een glas water in de
ochtend is als het
starten van je motor.***

Joe Wicks