

Hoe minder  
je reageert op  
negatieve mensen,  
hoe vreedzamer  
je leven zal zijn.

Onbekend

**Adem.  
Laat los.**

En herinner jezelf  
eraan dat dit moment  
het enige is waarvan  
je zeker weet dat je  
het hebt.

Oprah Winfrey

Zolang je jezelf niet  
waardeert, zul je je  
tijd niet waarderen.

**Zolang je je tijd  
niet waardeert,  
zul je er niets  
mee doen.**

M. Scott Peck

Mindfulness  
kan mensen  
van alle  
leeftijden  
helpen. Dat  
is omdat we  
worden wat  
we denken.

Goldie Hawn

Jij bent het enige  
op de wereld,  
boven alle  
andere dingen,  
wat je **NOOIT OP**  
**MOET GEVEN.**

Lili Reinhart

Op een dag zul je  
je **tribe vinden.**  
Vertrouw erop dat  
er mensen zijn die  
van je houden en  
je leuk vinden om  
wie je bent.

Wentworth Miller

Natuurlijk heb ik onzekerheden, maar ik ga niet om met mensen die me daarop wijzen.

Adele

Ik heb veel geld verdiend, maar ik wil van het leven genieten en geen stress hebben van een bankrekening die gevuld moet worden. Ik geef veel weg en leef eenvoudig, meestal uit een koffer in hotels.

Keanu Reeves

Bijna alles  
werkt weer  
als je het een  
paar minuten  
loskoppelt.  
**Ook jij.**

Anne Lamott

**Je hebt  
genoeg.  
Je doet  
genoeg.  
Je bent  
genoeg.  
RELAX.**

Onbekend