



Het leren om dingen naast
je neer te leggen is een van
de belangrijkste wegen
naar innerlijke rust.

VRIJDAG

10 april



VOORPOSITIVITEIT.NL



Vandaag is een mooie dag om
dankbaar te zijn voor alles wat
er op je pad omt. Dankbaar voor
de mooie dingen en dankbaar
voor de lessen.



ZONDAG

30 augustus



Ademruimte inbouwen tijdens de dag

Je hoeft niet te wachten op het einde
van je dienst om op adem te komen.
Ook overdag mag je even stilvallen.
Tussen twee cliënten. Na een gesprek.
Voor je volgende handeling.
Een bewuste ademhaling. Een slok water.
Een blik naar buiten.
Onderzoek laat zien dat micro-pauzes je concentratie,
energie en veerkracht versterken. Een paar seconden
van rust kunnen al het verschil maken.

Gun jezelf die ruimte.
Niet straks, maar nu.

MAANDAG

9 februari



VOORPOSITIVITEIT.NL