

Leer

Vraag

Ontmoet

Lees

Doe

Tips voor een gezond en gelukkig leven

Voel jezelf fijner en vitaler

bibliotheeknieuwegin.nl



de Bibliotheek
Nieuwegein



Zelf aan de slag met je gezondheid & geluk

HOE

DOE-TIPS

Blijf jezelf ontwikkelen



Denk na over wat je graag wilt leren of bereiken, en ga ervoor.

Maak een lijst met dingen die je graag wilt doen in je leven. Welke stap kun je vandaag nog zetten om één van die dingen te bereiken? Wie kan je hierbij helpen?

Geniet van wat er goed gaat



Word optimist – sta elke dag stil bij wat fijn voelde.

Schrijf elke avond drie dingen op waar je vandaag dankbaar voor bent, die je die dag nieuwsgierig hebben gemaakt of waar je trots op bent.

Lid zijn van een gezellig clubje



Breng tijd door met vrienden en kennissen.

Nodig je buren uit om samen een kopje thee te drinken, maak een praatje in de supermarkt of deel je oude hobby met anderen.

Wees vriendelijk voor je lijf



Beweeg regelmatig, eet gezond en neem rustmomenten.

'Gewoon bewegen' is ook goed. Neem wat vaker de trap, werk in de tuin of ga met de fiets boodschappen doen.

Deel je geluk met een ander



Help een ander en deel positieve gebeurtenissen in je leven met ze.

Doe boodschappen voor je zieke buurman, pas op de kinderen van vrienden of ga op zoek naar leuk vrijwilligerswerk.

Geniet bewust van kleine dingen



Concentreer je op de kleine dingen die het leven leuker maken.

De lekkere koffie, het mooie weer of de glimlach van een ander. Sta elke dag even stil bij dingen waar je blij van wordt.

Meer weten over hoe je je fijner en vitaler kunt voelen?

Doe mee aan de workshops, lezingen en het Gezondheidsfestivals op het Gezondheidsplein in de bibliotheek. Een overzicht hiervan vind je op bibliotheeknieuwegein.nl/gezondheidsplein

de Bibliotheek



Nieuwegein