



Wat kun je zelf doen?

Een van de belangrijkste dingen die je zelf kunt doen is proberen **positief te denken**.

Jij bent degene die bepaalt hoe jij je voelt.

En jij bent ook degene die bepaalt hoeveel invloed andere mensen op jouw gevoel hebben. Het is misschien makkelijk gezegd, maar het is nog altijd de vraag of een glas halfvol is of halfleeg.

De ervaring van pijn is gewoon minder als je positief in het leven staat.

Wat ook wel kan helpen is **leven in het nu**.

Genieten van het moment zelf.

Niet verder kijken naar de avond, maar alleen denken aan dit moment.

Als je koffie drinkt... proef de smaak... ruik de geur.

Voel hoe het kopje of de beker in je hand ligt. Welke warmte het afgeeft.

Dit is maar een klein voorbeeld, maar er zijn natuurlijk veel voorbeelden.

Probeer maar eens of je ze zelf kunt bedenken.

Over **mindfulness** is heel veel te vinden op internet of aan cursussen.

Wat waarschijnlijk ook wel bekend is, dat is **meditatie**.

Je kunt het bij verschillende sporten leren, zoals bij **Yoga** of **Tai-Chi**.

Maar er zijn ook speciale cursussen voor.

Het helpt als je 2 x per dag even een momentje probeert te ontspannen.

Bewust te ontspannen.

Even nergens aan denken.

Even geen zorgen maken.

Even niets voelen.

Alleen maar je hoofd leeg maken en de gedachten die opkomen gewoon voorbij laten gaan.

Als je doet
Wat je altijd deed
Gebeurt er
Wat er altijd is gebeurd

“Ook met een beperking kun je onbeperkt gelukkig zijn”