

# MINI HAPPY | WEEK ACTIES | KALENDER

Soms helpen kleine dingen al, hieronder vind je 7 tips ter inspiratie.

Dag 1

## **Kom extra in beweging**

Beweeg vandaag zoveel mogelijk: neem de trap in plaats van de lift, doe een afspraak wandelend, ga met de fiets naar de supermarkt enzovoort. Bewegen is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je brein!

Dag 2

## **Digitale detox**

Doe een mini digitale detox. Kijk pas op je telefoon een uur na het opstaan en doe hem een uur voor het slapen gaan weg. Door niet op je telefoon te zitten in de ochtend en in de avond, slaap je beter.

Dag 3

## **Blij met wat je hebt**

Merk drie kleine of grote dingen op waar jij een positief of blij gevoel van krijgt. Want, zoals Socrates ooit zei: wie niet tevreden is met wat hij heeft, zal ook niet tevreden zijn met wat hij krijgt.

Dag 4

## **Kracht van een compliment**

Geef jezelf en anderen vandaag een compliment. Benoem bijvoorbeeld iets waar je trots op mag zijn. Vaak letten we op wat er beter kan, maar iedereen wordt blij van een compliment.

Dag 5

## **Adem in, adem uit**

Adem vandaag een aantal keer bewust drie keer langzaam en diep in en uit door je neus. Merk op hoe het voelt om je daar op te concentreren. Even pauze nemen en rustig ademen, haalt je uit de drukte van de dag.

Dag 6

## **Praat over je gevoelens**

Vertel hoe je je voelt aan iemand bij wie je je fijn voelt en die je vertrouwt. Liever anoniem praten over je gevoelens? [ggdgv.nl/mentale-gezondheid](https://ggdgv.nl/mentale-gezondheid)  
Gevoelens delen kan opluchten en zorgen voor verbinding met anderen.

Dag 7

## **Zoek de natuur op**

Ga vandaag lekker naar buiten, weer of geen weer! Verschillende onderzoeken wijzen uit dat in de natuur zijn een positief effect heeft op hoe je je voelt.

[ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid](https://ggdgv.nl/week-mentale-gezondheid)

