

Een ander perspectief

Je hersenen activeren door nieuwe ervaringen op te zoeken



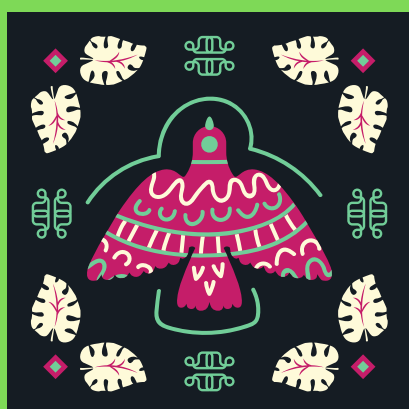
WAT VOND JE VROEGER LEUK OM TE DOEN?

Als kind, als puber, als student, wat deed je maar komt er nu niet meer van. Kies een activiteit en ga ervoor.



WAT HEB JE ALTIJD AL WILLEN DOEN, MAAR KOMT ER NIET VAN?

Wat zijn de dingen waar je van denkt als ik tijd zou hebben dan...Maak een lijstje van deze activiteiten, kies er één die haalbaar en inspirerend is en ga ervoor.



HETZELFDE MAAR TOCH EVEN ANDERS

Welke activiteiten doe je al maar kun je op een andere manier uitvoeren? Een keer iets speciaals koken, een wandeling maken in een andere omgeving, een nieuwe sport uitproberen.



DE UITVOERING

Van een idee naar DOEN. Wat ga je doen? Wanneer ga je het oen? Waar ga je het doen? Met wie ga je het doen? Wat heb je nodig? Wat is je plan B als het anders loopt? Het belangrijkste is dat je het doet, elke stap telt.



WAT HEB JE ERVAREN?

Wat heb je ervaren aan lichamelijke reacties? Hoe voelde je je tijdens de activiteit en hoe is dat op dit moment? Wat waren je gedachten. Het belangrijkste is, je hebt het gedaan! Je hebt jezelf de kans gegeven om een nieuwe ervaring op te doen. Je hebt je hersenen uitgedaagd, stappen gezet. Ik ben trots op je!