



Zingeving

Interventies

- Verdiep je een keer in een nieuw onderwerp
- Schrijf 3 dingen voor jezelf op waar je dankbaar voor bent
- Hang een vogelhuisje op of zet een vogelvoederbak buiten
- Loop een dagje mee met vrijwilligerswerk
- Stek een plantje om voor te zorgen
- Waar word je blij van? Doe dit wat vaker!
- Schrijf een doel op voor je week en probeer dit te behalen
- Kom een keertje uit je comfortzone en probeer iets nieuws zoals: lachmeditatie, een cursus of maak een praatje met een onbekende