



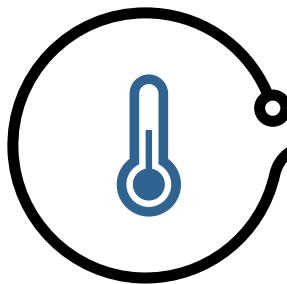
'De geest scheidt zijn eigen plek.
En kan van een hemel een hel maken.
En van een hel een hemel.'

- John Milton

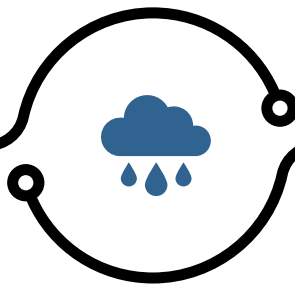
'Happy' brain*

4 brein circuits

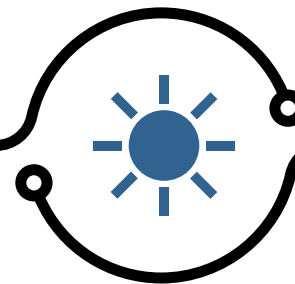
Aandacht



Veerkracht



Positiviteit



Altruïsme



*Bron Prof. in de psychologie Richard Davidson

Aandacht



THE MARSHMALLOW TEST



TOP 5

waar men
spijt van heeft
op het sterfbed

1

Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarin ik trouw was gebleven aan mezelf, niet aan wat anderen van mij verwachten.

2

Ik wou dat ik minder hard had gewerkt.

3

Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.

4

Ik wou dat ik meer in contact was gebleven met vrienden.

5

Ik wou dat ik mezelf meer had toegestaan om gelukkig te zijn.



Waar heb je de afgelopen tijd
te weinig aandacht aan besteed?

En wat is je **eerste concrete stap**
dit te veranderen?