



EEN TEVREDEN GEEST IS  
DE GROOTSTE ZEGENING  
DIE EEN MENS IN DEZE  
WERELD KAN HEBBEN.

Joseph Addison

A large, dark blue, abstract, multi-lobed shape that resembles a stylized flower or a cloud, occupying the right half of the image.

JE KUNT ALLES  
BETER ALS JE  
ONTSPANNEN BENT.

Stephen C. Paul

## REGEN JE GELDZAKEN

Als je je zorgen maakt over geld, dan is een eerste vereiste dat je je kosten kunt overzien. Maak een spreadsheet met je maandelijkse uitgaven en sla niets over. Bekijk dan waarop je geld kunt besparen. Betaal je misschien te veel aan energiekosten? Ga naar vergelijkingssites en onderzoek hoe de tarieven die jij betaalt zich verhouden tot andere leveranciers. En hoeveel besteed jij elke week aan eten? Als het probleem daarin ligt, maak dan een weekplanning van je maaltijden voordat je boodschappen gaat doen. Zo voorkom je verspilling.

DANKBAARHEID GEEFT  
ZIN AAN HET VERLEDEN,  
BRENGT RUST VOOR  
VANDAAG, EN CREËERT  
EEN VISIE VOOR MORGEN.

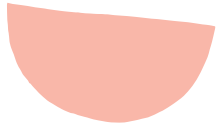
Melody Beattie





## PRAAT EROVER

Als je helemaal in de knoop zit vanwege een moeilijke beslissing of een lastige situatie, wend je dan tot een familielid of een vriend of vriendin. Bel diegene op voor een praatje of spreek ergens af. Stort je hart uit over hoe je je voelt. Je gesprekspartner kan je troost en bijval geven. Je gedachten uitspreken kan een opluchting betekenen, een pak van je hart. Het stelt je in staat om jouw situatie vanuit een nieuw perspectief te bekijken.



HET IS MAKKELIJKER  
OM DAPPER TE ZIJN  
ALS JE NIET  
ALLEEN BENT.

Amy Poehler

The page features decorative floral patterns in the corners. The top-left and bottom-left corners have black leaves on a light pink background. The top-right and bottom-right corners have blue leaves on a light blue background. The bottom-center has light pink leaves on a white background.

## SLAAP GOED

Na een goede nachtrust lijken de problemen en uitdagingen van je leven een beetje minder zorgelijk dan anders. Je voelt je beter en kan helderder denken. Dat komt omdat je lichaam zich door slaap opnieuw oplaadt, zowel fysiek als mentaal. Maak voor de best mogelijke nachtrust je slaapkamer tot een toevluchtsoord, een plek waar je alleen komt om te rusten. Die associatie van je kamer met slaap en ontspanning maakt het gemakkelijker om je zorgen

achter je te laten. Als je nog steeds aan het draaien en woelen bent in je bed, zet het idee dat je niet kunt slapen dan van je af. Onderzoek heeft uitgewezen dat de angst om niet genoeg slaap te krijgen een van de grootste factoren is die slapen in de weg staat! De meeste mensen functioneren goed met zes of zeven uur slaap. Als je niet genoeg geslapen hebt, hoeft je maar ongeveer eenderde van de verloren tijd in te halen om weer in het normale ritme te komen.