



10 tips

voor een

positieve mindset



Tip 1

**Stel jezelf
vragen**

Tip 2

**Verzin
oplossingen**

Tip 3

**Wees
weerbaar**



Tip 4

**Kijk naar wat
goed gaat**

Tip 5

**Gebruik
humor**

Tip 6

**Zorg voor
regelmaat**

Tip 7

Blijf gezond



Tip 8

**Leef
mindful**

Tip 9

**Zoek naar
zingeving**

Tip 10

**Houd contact
met anderen**



Positivi-tijd

