



1. Vraag jezelf af en toe hoe gelukkig je bent.
2. Start een **zelfreanimatieprocedure** indien nodig.
3. Zorg voor een goede werk/privé balans.
4. Zoek naar iets dat je ontspant. Wat deed je als kind?
5. Leg de verantwoordelijkheid van je persoonlijk geluk steeds bij jezelf.
6. Stimuleer een proactieve levenshouding en wees een voorbeeld voor anderen.
7. Omring je voldoende met positieve mensen.
8. Zoek rolmodellen in je omgeving.
9. Geef oprechte complimenten.
10. Oefen in het aanvaarden van complimenten.
11. Meer aandacht voor het positieve brengt meer positiviteit in je leven.
12. Leef gezond en vermijd energieverlinders. TV, negatieve mensen, teveel ...
13. Klaag constructief- Wat-werkt-wel.
14. Maak verschil tussen een emotie en wat er echt gebeurd is.
15. Kies bewust s'ochtends je mindstate voor de dag.
16. Maak echt contact met mensen en je krijgt veel terug.
17. Geniet van je persoonlijke- en teamsuccessen.
18. Stel jezelf de vraag waarom je ooit koos voor deze job.
19. Besef dat je een verschil maakt in duizenden patiënten hun leven.
20. Lach jezelf vrolijk.
21. Ga in actie en kies 1 ding waar je de komende week in wil groeien.

*"Je houdt niet op met lachen omdat je oud wordt,*

*Je wordt oud omdat je ophoudt met lachen"*

Michael Pritchard

*"Mensen die zich doodlachen, leven langer"*

Wyndham Lewis

*"Maak er iets leuk van zo lang je leeft,*

*want je bent voor een hele tijd dood.*