



ARTIKEL VAN DE WEEK

DOSSIER



Fit in je hoofd

Online nieuwsbericht | 16 september 2019
een uitgave van De Eenhoorn, Wielsbeke

Fit in mijn hoofd?

Ben je mentaal ziek als je je even triest voelt? Nee, helemaal niet! Iedereen heeft blije, trieste, boze of gekke dagen! Meestal wisselen ze elkaar af. De kunst is om niet te blijven hangen in minder leuke momenten. Maar hoe word je fit in je hoofd?

Eerst en vooral: je bent goed zoals je bent. Je hoeft niet knapper, rijker of slimmer te zijn. Geloof in jezelf. Iedereen heeft talent. Ga daarmee aan de slag en doe dingen die je blij maken. Heb je vertrouwen in jezelf? Dan durf je ook uitdagingen aangaan! Voel je je sterk? Dan kan je ook de juiste keuzes maken.



Hup met die beentjes

Een gezonde geest krijg je door een gezond lichaam. Eet gezonde voeding. Probeer elke dag te bewegen. Er komen dan stofjes vrij in je hersenen. Die zorgen ervoor dat je blij wordt! Heb je veel vrienden om je heen? Dan kan je veel leuke dingen doen. Lukt er iets minder goed? Durf dan hulp te vragen aan vrienden. Wedden dat ze voor je klaarstaan?

