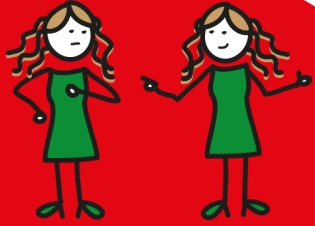
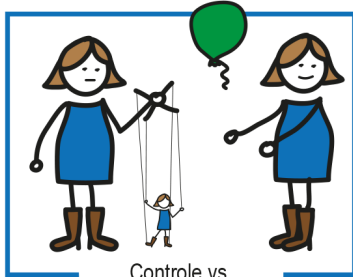


15 TIPS VOOR EEN DUURZAAM GELUKSGEVOEL

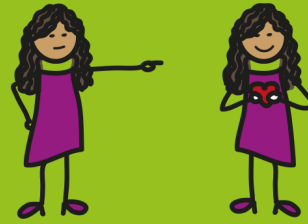
Door Mariella Serra van Serracoaching, met illustraties van Laura Peetoom



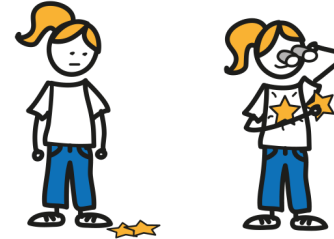
Altijd gelijk willen hebben
vs
de ander ook eens gelijk geven



Controle vs
Soms even loslaten



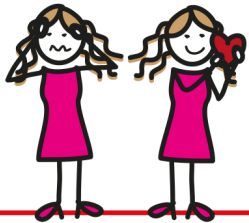
Anderen beschuldigen vs
Verantwoordelijkheid nemen
voor je eigen leven



Focus op waar je goed in bent vs
kijken naar waar je niet goed in bent



Kritiek geven vs
Lief zijn voor elkaar



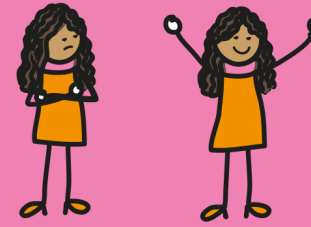
Te veel in je hoofd vs
Luister naar je gevoel



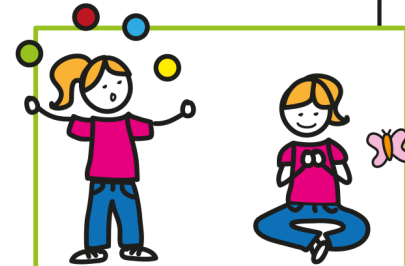
Een masker op zetten
vs jezelf zijn



Schijnveiligheid vs Avontuur



Ja maar... vs Yes I can!



Work smarter not harder



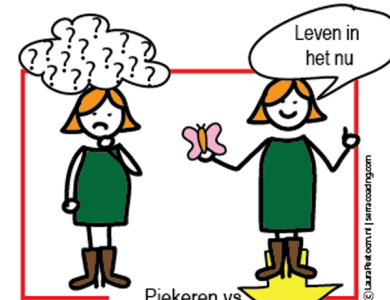
Nooit goed genoeg vs
I am good enough



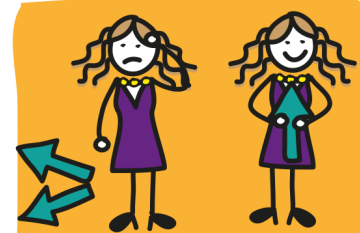
Snel etiketten plakken vs
Laat je verrassen



Verstikt in negatieve spiraal vs
negatieve overtuigingen ontdekken



Piekeren vs
accepteren wat is



Leven naar verwachtingen van anderen
vs Doen wat je zelf belangrijk vindt