

# Voel je lekker in je vel!



## Minder zorgen, meer genieten. Hoe vergroot jij je geluksgevoel?

Iedereen wil zich gelukkig voelen en lekker in zijn vel zitten. We dromen vaak over een succesvolle baan, een liefdevolle relatie een gezonder leven of een fijne vakantie en zijn er van overtuigt dat we hier gelukkig van worden.

Maar wat moeten we nu eigenlijk doen om ons geluk te vergroten en lekker in ons vel te zitten?

Zit jij lekker in je vel?

# Hoe lekker zit jij in je vel?



**Beantwoord onderstaande vragen en ontdek hoe gelukkig jij bent.**

**Van welke activiteiten krijg jij energie? Besteed je daar genoeg tijd aan?**

**Door welke bezigheden ontspan jij? Vind je dat je hier genoeg tijd aan besteed?**

**Ga je met plezier naar je werk? Wat zou je anders willen zien?**

# Hoe lekker zit jij in je vel?



**Vind je dat je werk/privé balans in verhouding is? Zou je hier iets aan willen veranderen?**

**Kun jij zonder schuldgevoel goed 'nee' zeggen wanneer je iets niet wilt?**

**Besteed je genoeg tijd aan de mensen die jij het liefst in je leven hebt? Breng je ook voldoende tijd met hen door?**

# Hoe lekker zit jij in je vel?



**Ben je trots op jezelf? Wat zou je anders willen zien?**

**Hoeveel tijd besteed jij aan je gezondheid? Zou je hier iets aan willen veranderen?**

**Ben je tevreden met je leven zoals deze nu is? Wat zou je anders willen zien?**

# Hoe lekker zit jij in je vel?



**Ben je trots op jezelf? Wat zou je anders willen zien?**

Light green rectangular area for writing an answer to the question: "Ben je trots op jezelf? Wat zou je anders willen zien?"

**Hoeveel tijd besteed jij aan je gezondheid? Zou je hier iets aan willen veranderen?**

Light green rectangular area for writing an answer to the question: "Hoeveel tijd besteed jij aan je gezondheid? Zou je hier iets aan willen veranderen?"

**Ben je tevreden met je leven zoals deze nu is? Wat zou je anders willen zien?**

Light green rectangular area for writing an answer to the question: "Ben je tevreden met je leven zoals deze nu is? Wat zou je anders willen zien?"

# Lekker in je vel!



## Verbeter je geluksgevoel in kleine stapjes samen met Healthy Inspirations!

Meld je nu aan voor de uitdagende challenge "In 8 weken een healthy lifestyle" en creër in 8 weken de lifestyle waar je blij van wordt.

Kijk voor meer tips, inspirerende verhalen en handige tools op [www.healthyinspirations.nl](http://www.healthyinspirations.nl) om in kleine stappen lekkerder in je vel te zitten en daarmee jouw geluksgevoel te vergroten.

Let's get started

**Aanmelden voor de  
nieuwsbrief**

[www.healthyinspirations.nl](http://www.healthyinspirations.nl)

