

Glimlach- oefening

Doe deze oefening dagelijks, 's ochtends voor je je benen uit bed gooit.

Voel hoe heerlijk dat glimlachen is en wat een impact het op je heeft.

Glimlach 5 minuten lang vóór je uit bed stapt. Doe dit meteen na het ontwaken.

Negeer het stemmetje dat zegt dat je een ochtendhumeur hebt...

Ga helemaal op in die glimlach, verbind je ermee.

Doe deze oefening, wat er ook door je heen gaat. En wat je gedachten ook beweren.

