

# DOEN!

In de maand juli staat het thema 'doen!' centraal. De laatste loodjes voordat de vakantie begint. Deze weken zijn vaak het zwaarste en het is soms echt lastig om in het 'doen' te komen. Deze maand richten we ons op wat kan bijdragen aan een proactieve houding om onze persoonlijke doelen te halen.

## TIP 1

### FRIS JE HUIS OP

Geef je woonruimte een make-over door het opruimen van ongebruikte spullen en het geven van een verblijf. Verzamel items die je niet meer nodig hebt en geef ze aan iemand die er echt iets aan heeft. Neem ook de tijd om in je garage, zolder of berging te kijken en neem afscheid van spullen die je niet meer gebruikt. Door deze stappen te volgen, creëer je een opgeruimde en frisse woonomgeving.

### VERSTERK JE SOCIALE BANDEN

Versterk je sociale banden door contact op te nemen met iemand die je lange tijd niet hebt gezien, en maak een afspraak om af te spreken. Breng een verrassend bezoek aan een familielid en vergeet niet om iets leuks mee te nemen. Op deze manier kun je je relaties met familieleden, vrienden en anderen versterken.

## TIP 2

### LUISTER NAAR JEZELF

Gun jezelf de kans om iets te doen wat je altijd al hebt willen doen. Geniet thuis in alle rust van het luisteren naar podcasts, het kijken van films of het lezen van een boek. Je kunt ook een cursus volgen om je vaardigheden op een bepaald gebied te verbeteren. Begin je dag met meditatie en mindfulness, zonder dat het zweverig wordt. Probeer niet te veel verantwoordelijkheden op je te nemen. Gebruik de momenten waarop je alleen bent als een gelegenheid om op te laden.

## TIP 3

### ONTDEK JE OMGEVING

Maak een lange wandeling door het bos of langs de kustlijn, of plan een reis naar een andere provincie of naar het buitenland. Schaf een fototoestel aan en leg de dingen vast die jou interesseren als een echte toerist. Beleef en ervaar deze leuke momenten, waardoor je zelfverzekerder wordt en meer zelfvertrouwen krijgt over je solo-uitjes.

## TIP 4

## TIP 5

### WEES PROACTIEF

Een proactieve houding kan worden gestimuleerd door middel van *journallen*, een soort dagboek bijhouden die gericht is op bewustwording. Door op te schrijven waar je mee bezig bent, je positieve gedachten en je emoties, kun je jezelf bewuster maken van je gedachten en de invloed ervan op je gedrag. Je kan het zien als een vorm van zelftherapie om je persoonlijke doelen te onthouden, te realiseren en te bereiken.