

Na een jaar vol Corona, elkaar niet zien en ontmoeten, hopen we dat 2021 een fijn jaar zal worden. Dit jaar hebben we geleerd dat we elkaar nodig hebben. Hieronder enkele goede voornemens die de moeite waard zijn:



1. Ga eropuit

Wat is er nou leuker dan nieuwe plekken ontdekken? Of het nou een wijk in je eigen stad is, een park in de buurt waar je nog nooit bent geweest of een land aan de andere kant van de wereld. Nieuwe plekken ontdekken kan voor geweldige ervaringen zorgen.



2. Bezorg iemand een glimlach

Kleine gebaren zijn veel waard. Je kunt de dag van iemand al snel een beetje beter maken. Help de buren bijvoorbeeld eens met boodschappen doen of ga langs bij een vriend(in) die wel wat gezelligheid kan gebruiken. Waarom hou je deze kleine gebaren niet het hele jaar vol en je zult zien hoeveel verschil het voor diegenen kan maken.



3. Stap uit je comfortzone

Je hoeft geen parachutesprong te maken om iets te proberen waarvoor je bang bent. Je kunt dit jaar beginnen met een hobby waarvoor je altijd te bang was om het te proberen of bied je eens vrijwillig aan voor een presentatie op het werk.



4. Laat geliefden zien hoeveel ze voor je betekenen

Soms zijn de beste goede voornemens kleine veranderingen. Eén van de eenvoudigste dingen die je kunt doen, is vaker laten zien dat je vrienden en familie waardeert. Je waardering laten zien voor wat ze doen geeft ze gegarandeerd een boost. Je kunt ze het hele jaar door verrassen met cadeautjes of ze spontaan dagjes mee uit nemen.



5. Wees creatiever

Creatief bezig zijn is perfect om nieuwe dingen te proberen en is bovendien een geweldige manier om te ontspannen. Je kunt nieuwe knutselprojectjes beginnen met de kinderen en in je eigen tijd schilderen of schrijven.



6. Geniet van de natuur

Naar buiten gaan en genieten van de frisse lucht is moeilijk te overtreffen. Je kunt een persoonlijke uitdaging aan gaan, zoals 10.000 stappen per dag zetten, waarbij je tegelijkertijd van de natuur kunt genieten. En als je een buitenhobby wilt beginnen, waarom begin je dan niet met het kweken van je eigen groenten en fruit? Een ochtendwandeling naar de moestuin in het weekend helpt je zeker om je hoofd lekker leeg te maken.



7. Ga van tijd tot tijd offline

We besteden waarschijnlijk allemaal wel iets te veel tijd op onze telefoon. Waarom probeer je je computer niet eens uit te zetten en je smartphone weg te leggen, ook al is het maar voor een paar uur. Geniet zo af en toe van wat offline momenten. Hierdoor heb je meer tijd om in een goed boek te duiken of te genieten van wat er om je heen gebeurt.



8. Verbreed je smaken

Van het bezoeken van een kunstgalerie tot het meemaken van een live concert, culturele uitjes kunnen je goed doen. Waarom ga je niet elke maand voor een nieuwe culturele ervaring, ook al ga je alleen maar naar de bioscoop. Als je jonge kinderen hebt, kun je ze in het weekend meenemen naar een museum of een nieuwe stad.



9. Ga cultuur snuiven

Maak van 2021 het jaar waarin je stopt met piekeren over kleine dingen en je enkel concentreert op de belangrijke dingen in het leven. Je hebt niet meer tijd nodig... Je hoeft je tijd alleen maar te besteden aan hetgeen dat belangrijk voor je is. Vrienden, familie en alle dingen die we hierboven hebben genoemd zullen je veel meer voldoening geven dan urenlang werken.



10. Besteed meer tijd aan de dingen die er echt toe doen

Het is altijd lastig om de balans te vinden tussen werk en privé, toch? Merk je dat je vaak gestrest raakt op het werk en veel meer overwerkt dan je zou willen? Dan zou meer tijd met vrienden en familie doorbrengen jouw ultieme goede voornemen voor het nieuwe jaar kunnen zijn. Je kunt meer uitjes of gezellige avonden samen thuis plannen.



11. Geef iets terug

Heb je een goed doel dat je aan het hart ligt? Dan kan jouw goede voornemen dit jaar zijn om geld in te zamelen of vrijwilligerswerk te doen. Je kunt beginnen met vrijwilligerswerk in de Babbelaar, meehelpen in een verzorgingsstehuis of bij de sportclub van je kinderen.



**We wensen allen voor het nieuwe jaar veel goede gezondheid, liefde en geluk!
Zorg goed voor elkaar!**

Preventiewerker jeugd: Nettie Nabuurs

tel: 06-53343689

nettie@preventiewerkerjeugd.nl

Preventiewerker volwassenen: Gertie Theunissen

tel: 06-11038370

gertie.zorgcooperatiereek@gmail.com

