

Vreugde Top 100



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____
53. _____
54. _____
55. _____
56. _____
57. _____
58. _____

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

Vergroot je vreugde

Vreugde is een staat van zijn. Je kunt deze staat in jezelf activeren en versterken. Wanneer je dat doet word je niet alleen blijer: het vermindert stress, wat het lichaam helpt om zichzelf weer in balans en heelheid te brengen. Ook verhoogt het je trilling. Genoeg redenen dus om meer vreugdemomenten in je leven te brengen.

Vreugdetips

1. Start je dag met een vreugdemeditatie
2. Word je meer bewust van de kleine vreugdevolle momenten in je dag
3. Neem deze helemaal in je op en versterk ze
4. Schrijf 's avonds alles op wat je die dag vreugde heeft gegeven
5. Breng jezelf in gedachten terug naar vreugdevolle momenten in je leven
6. Leg een vreugdelijst aan
7. Doe meer dingen die je blij maken en je hart doen opspringen