



Brabant-Zuidoost



De
sportschool
voor mentale
fitheid!

THE MENTAL GYM

Week van de Mentale Gezondheid

Wandel je mee?

Net zoals je naar de sportschool gaat om fysieke workouts te doen, kun je ook mentale workouts doen.

Tijdens deze wandeling kom je langs diverse opdrachten die je helpen werken aan je mentale fitheid.
Zo ben je zowel fysiek als mentaal actief!

Veel plezier!



Brabant-Zuidoost



Hallo!

Zeg tijdens deze wandeling eens goeiendag tegen iemand die je niet kent.

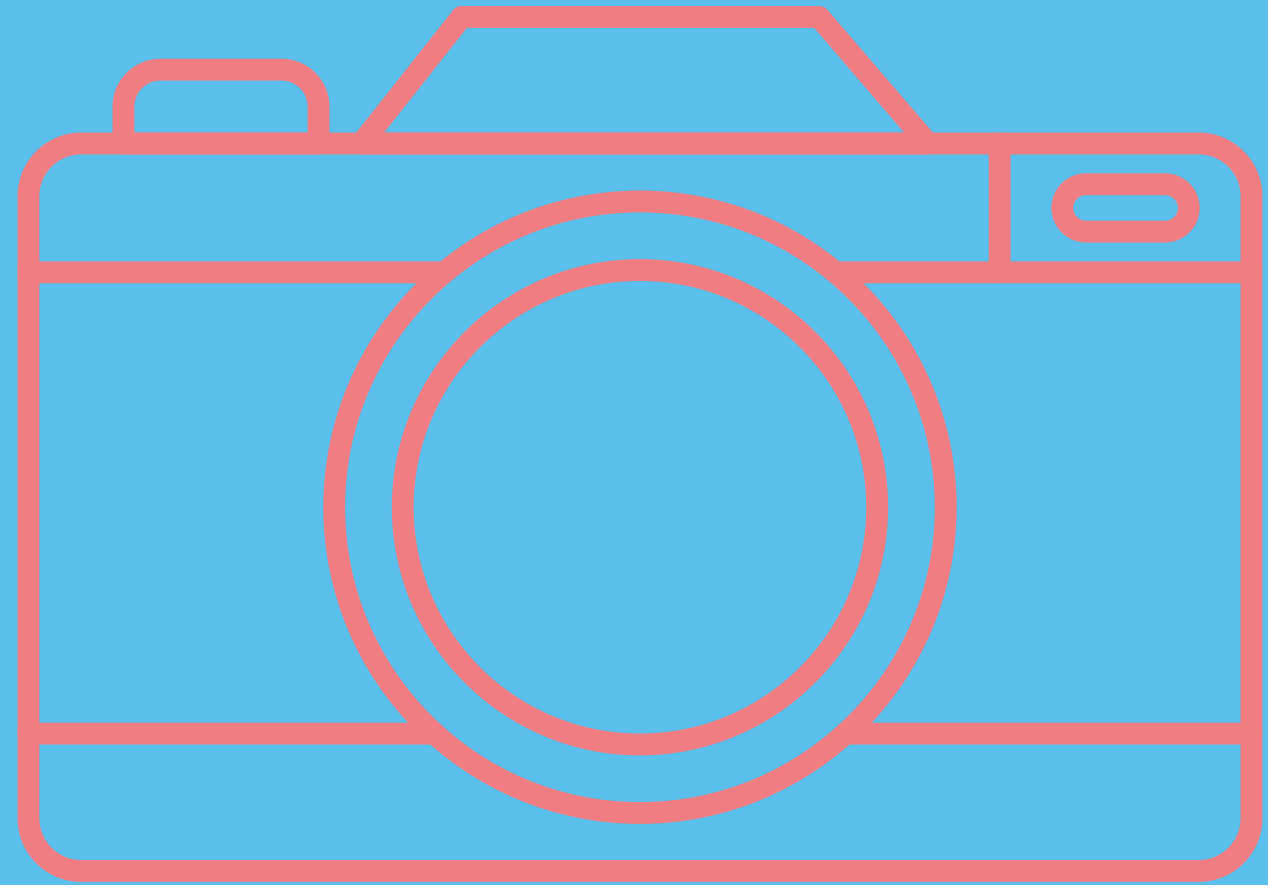
In hoeveel talen kun jij eigenlijk iemand begroeten?



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



**Wanneer voel jij je
verbonden met een ander?
Maak een foto van iets dat
deze verbinding voor jou
symboliseert.**



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost

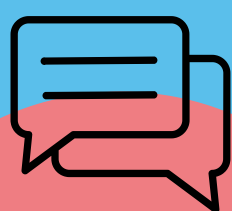


Momentje van reflectie

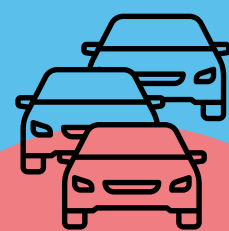


Welk klein geluksmoment had jij vandaag?

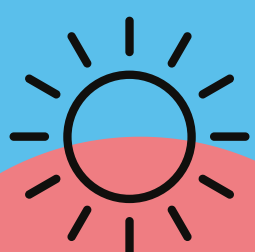
Deel dit met iemand anders.



Een berichtje van iemand



Geen file



Zonnestralen op je gezicht



Die lachbui vanochtend



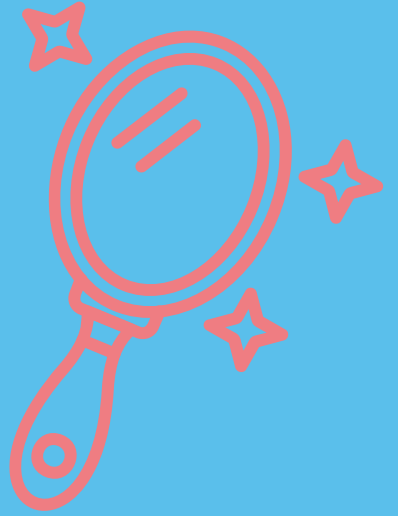
Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost

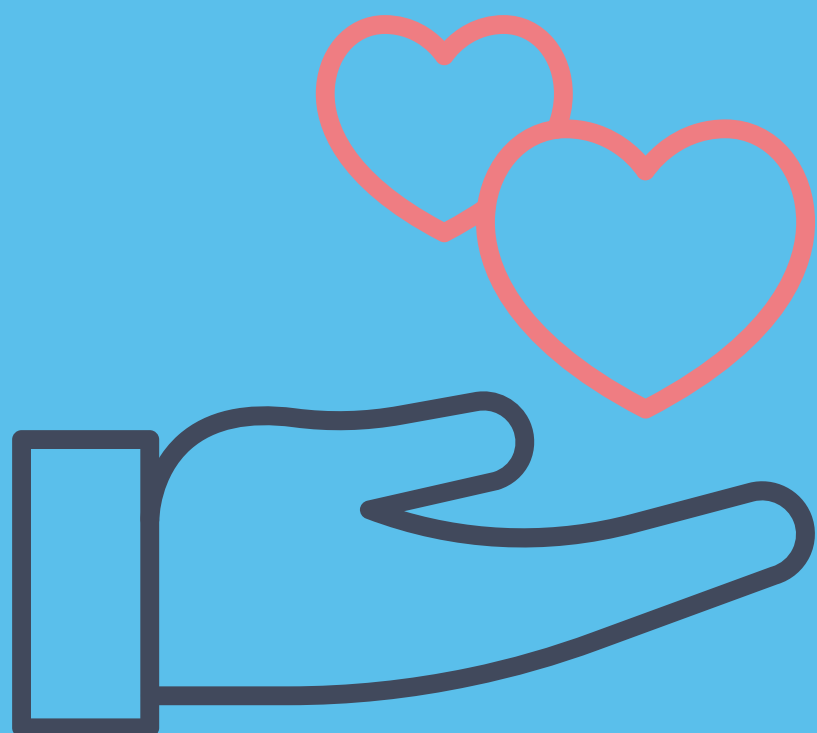


Momentje van reflectie



Heb jij vandaag al een complimentje gegeven?

Altijd fijn om ze te geven en te krijgen!



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Momentje van reflectie



Wat wil je (nog) graag doen of worden?

Wat motiveert je?

Het stellen van realistische doelen zorgt ervoor dat je richting geeft aan je leven. Hierdoor ervaar je meer betekenis en zingeving.



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Luister met je hand

Je verbinden met een ander kan ook zonder te spreken of door de ander een knuffel te geven.

Probeer de volgende volgoefening eens met z'n tweeën:

- Laat je armen allebei ontspannen naast je hangen.
- Maak contact met elkaar door de rug (*dat is de buitenkant*) van één hand zachtjes tegen die van de ander te leggen.
- Iemand van jullie beweegt nu rustig (staand of wandelend).
- De ander probeert te volgen door ontspannen contact te blijven houden.

Wandel je alleen? Doe de oefening eens op een ander moment met een ander.



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Mindfulness Bingo

Wat kun jij zien, horen, voelen, ruiken of proeven?

iets paars

De wind

Een levend
beestje

Figuren in
de wolken

iets
korreligs

Een bloem

Een
vliegtuig

De bast
van een
boom

iets
nieuws

Meer rust in je
hoofd? Richt je
aandacht op wat
er hier en nu
gebeurt.



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Bij wie vind jij steun?

Misschien iemand waarmee jij...

Leuke dingen doet

Hard kan lachen

Moeilijke dingen kunt bespreken

Steun vinden bij elkaar draagt bij aan mentale fitheid.



Week van de Mentale Gezondheid



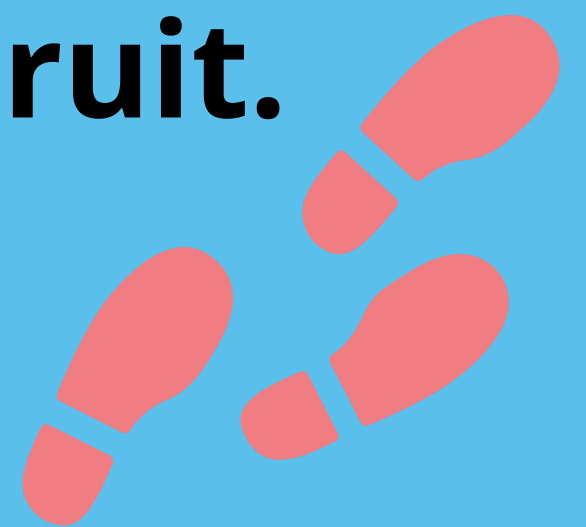
Brabant-Zuidoost



Stapjes van dankbaarheid

Waarvoor ben jij dankbaar?

**Bedenk zo veel mogelijk dingen waar
jij dankbaar voor bent:
zet voor elk ding een stap vooruit.**



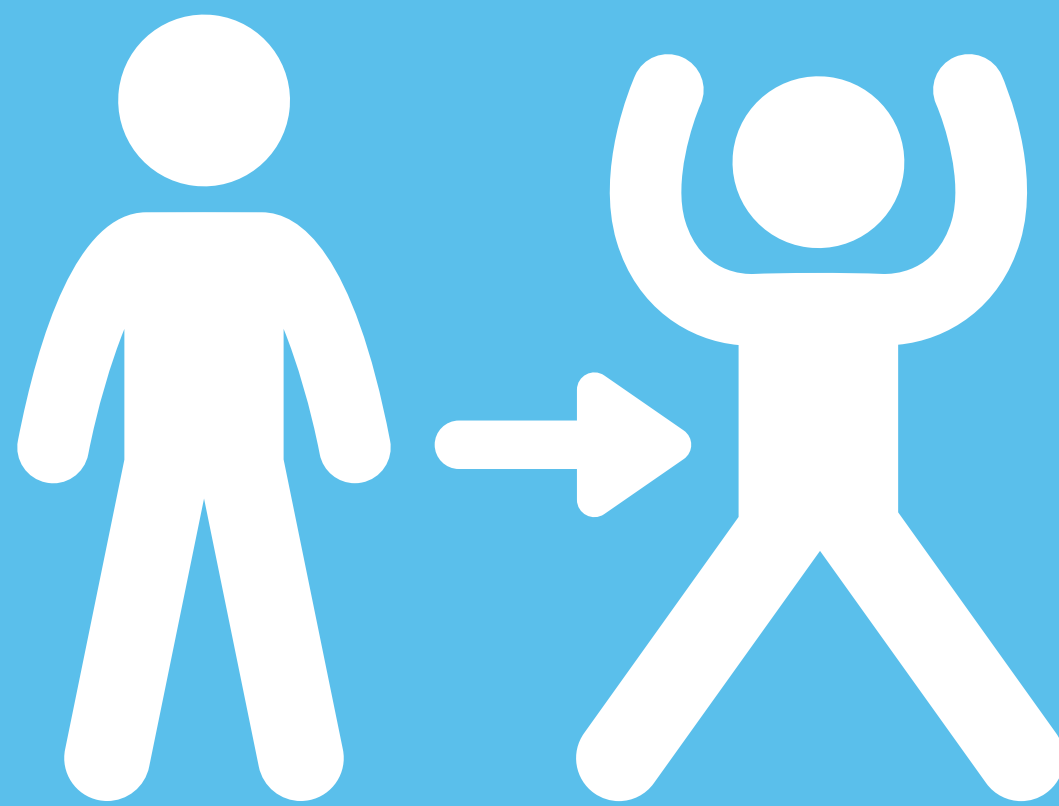
Wie geregeld stilstaat bij mooie dingen in het leven en kleine dingen weet te waarderen, voelt zich beter.



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Hinkel 10x
per been

Maak een
radslag

Spring over
3 obstakels

Huppel 10x

Doe 10x een
squat

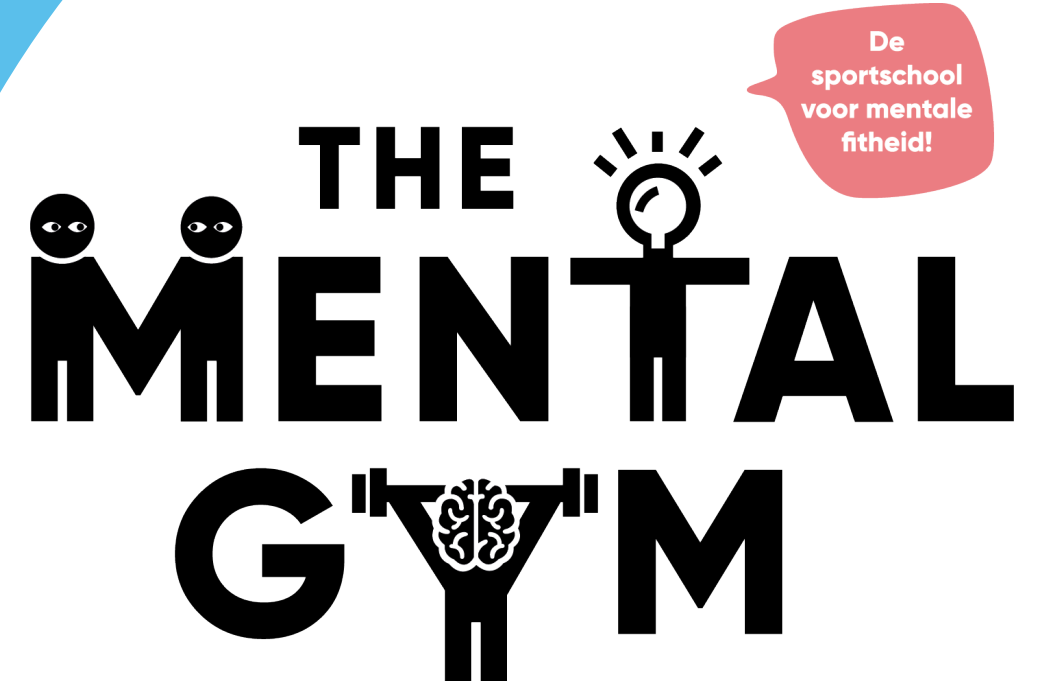
Doe 10
Jumping
Jacks

Versnel je
pas voor 1
minuut

Rol 10 x met
je schouders

***Meer of minder mag natuurlijk ook!**

Wist je dat bewegen de
kans verlaagt om een
depressie te krijgen?



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



Uitgestelde koffie

Een uitgestelde koffie is een drankje dat jij vooraf betaalt, en dat vervolgens gegeven wordt aan iemand die er nood aan heeft.

Koop een uitgestelde koffie in het eerstvolgende cafeetje dat je tegenkomt.



Week van de Mentale Gezondheid



Brabant-Zuidoost



De
sportschool
voor mentale
fitheid!

THE MENTAL GYM

Week van de Mentale Gezondheid

Finish!

**Gefeliciteerd, je hebt deze Mental Gym Workout voltooid!
En? Hoe voelt dat?**

**Welke stappen ga jij nog meer zetten naar een fit en
gezond leven?**

**Kijk voor inspiratie op www.destapnaargezonder.nl
of scan de QR-code!**



Bronnen:
www.trimbos.nl
www.gezondleven.be