



Het maakt wel uit wat je denkt!

7

Sleutels tot Welzijn

Geestelijke gezondheid is een essentieel onderdeel van onze algehele gezondheid. Het beïnvloedt onze manier van denken, voelen en doen. Het speelt een belangrijke rol in de manier waarop we met stress om-

gaan, hoe we op anderen reageren en op onze productiviteit. Wat verbetert onze geestelijke gezondheid? Goede voeding, genoeg slaap, en voldoende lichamelijke beweging hebben een positieve invloed op het functioneren van onze hersenen. Onze emotionele intelligentie is ook nauw verbonden met onze religieuze overtuigingen. Onze geloofsovertuigingen beïnvloeden onze emotionele ontwikkeling en bepalen dus ook hoe wij op belangrijke gebeurtenissen in ons le-

ven reageren. Maar ook een positieve levenshouding kan onze geestelijke gezondheid verbeteren. Mensen met een positieve levenshouding ervaren een groot aantal voordelen voor hun gezondheid, waaronder een betere geestelijke gezondheid. Ondervind het dus zelf. Denk positief! 🌟

Begin vandaag nog !

www.secretsofwellness.org

