



Voel-je-5-keer-beter-tips

#howareyou

#1 Houd contact

Koester je relaties met familie, vrienden en collega's.

#2 Blijf actief

Blijf lichamelijk actief, beweeg en ontspan regelmatig.

#3 Praat vrijuit

Deel vreugde, ongenoegen, zorgen, angsten met anderen. Want praten helpt!

#4 Denk positief

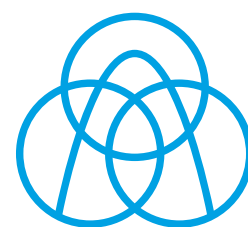
Heb ook oog voor de kleine positieve dingen in het leven, die vreugde brengen en je energie geven.

#5 Vind oplossingen

Kijk vooruit en concentreer je op oplossingen in plaats van te zwelgen in problemen.



osh
because we care



thyssenkrupp