

# 30 DAGEN ZONDER KLAGEN!



**'A negative mind will never give you a positive life'**

Goed dat je meedoet met de **30-dagen-zonder-klagen-challenge**. Met dit werkblad hou je eenvoudig je voortgang bij! Bij elke dag dat het is gelukt, zet je een dikke krul in het vakje en geef je jezelf een klopje op je schouder. We wensen je veel plezier!

## 6 praktische tips om minder te klagen:

1. Bekijk het van een afstand. Is het echt zo erg?
2. Klagen helpt toch niet, dus waarom doe je het eigenlijk? Wat zit erachter?
3. Wat zou je kunnen doen om dat waarover je klaagt, te veranderen?
4. Vertel iets grappigs aan iemand. Klagen en lachen gaan niet tegelijkertijd
5. Als je wil gaan klagen, bedenk in plaats daarvan waar je dankbaar voor bent en vertel dat aan een ander
6. Haal een lekkere bak koffie of thee voor je collega en glimlach!



## HOU HIER JE VOORTGANG BIJ

Yes, het is gelukt!    Yes, het is gelukt!    Yes, het is gelukt!    Yes, het is gelukt!    Yes, het is gelukt!

Week 1 .... / ....    Week 2 .... / ....    Week 3 .... / ....    Week 4 .... / ....    Week 5 .... / ....

maandag					
dinsdag					
woensdag					
donderdag					
vrijdag					
zaterdag					
zondag					

30 dagen volbracht!