



BALANCE IN LIFE



Een weg naar welzijn

9 werkzame tips voor een leven in balans

Bouw
voldoende
fysieke actie
en rust in

Hanteer
ondersteunende
overtuigingen

Zorg ervoor
dat wat je doet
past bij wie je
bent

Wees je bewust
van je persoonlijke
waarden

Trek geregeld de
natuur in

Stem je voelen,
denken en
handelen op
elkaar af

Investeer in een
omgeving
die past bij je
waarden

Zorg voor
voldoende
mentale
uitdaging en
rust

Zoek stilte op en
stem af op jezelf

Wat is jouw eerste stap naar meer balans in je leven?

**Meer weten? Ga naar
www.balanceinlife.be**

**Praktijk voor coaching, yoga en relaxatie Brasschaat
0478 32 99 43 - ellen@balanceinlife.be**