

Zet
onzekerheid
je even op
pauze?



Pak de regie weer in handen
met gratis online zelfhulpmodules
op evie.nl/noordlimburg



Aangeboden door Gemeente Horst aan de Maas, Gemeente Venray en Provico.



Twijfel aan jezelf kan je soms even op pauze zetten.

Iedereen is weleens onzeker of kritisch op zichzelf. Misschien vergelijk je jezelf met anderen, heb je vooral oog voor wat beter kan of vergeet je stil te staan bij wat er juist goed gaat.

Met praktische mentale oefeningen ontdek je hoe je naar jezelf kijkt en wat daar invloed op heeft. Je leert meer aandacht te hebben voor je sterke kanten, positieve gedachten en de dingen waar je dankbaar voor bent. Zo doorbreek je stap voor stap die pauzeknop en leer je met meer waardering naar jezelf en je leven te kijken. Ga gratis aan de slag, anoniem en in je eigen tempo op evie.nl/noordlimburg.

- ✓ gratis voor inwoners van Noord-Limburg
- ✓ zelf aan de slag in je eigen tempo
- ✓ anoniem en vertrouwd door jouw huisarts



Over Evie

Evie helpt je snel en laagdrempelig bij je mentale gezondheid. Soms is een klein steuntje in de rug al genoeg om zelf weer verder te kunnen. Met betrouwbare online zelfhulp kun je direct aan de slag, wanneer het jou uitkomt.



Scan de QR-code en ontdek wat jou helpt. Met praktische online zelfhulpmodules, anoniem en in je eigen tempo.



evie.nl/noordlimburg

Aangeboden door Gemeente Horst aan de Maas, Gemeente Venray en Provico.