

21 DAGEN CHALLENGE

Zelfzorg

CREËER JE IDEALE LEVEN MET LEVENSVÉRANDERENDE GEWOONTEN

1. Bekijk je favoriete tv-programma
2. Schrijf in je dagboek, log je emoties en ervaringen
3. Beoefen een hobby die je echt leuk vindt
4. Lees een goed boek
5. Train thuis (je kunt trainingsvideo's vinden op YouTube)
6. Probeer iets nieuws te koken
7. Bak een cake/maak een toetje
8. Reinig en organiseer een ruimte in je huis
9. Bel je vrienden en familie
10. Doe een puzzel
11. Maak kunst (probeer wat diy's die je op Pinterest kunt vinden)
12. Luister naar je favoriete nummers
13. Speel bordspellen
14. Schrijf een brief aan een speciaal iemand
15. Volg een online les
16. Een film kijken
17. Doe een dutje
18. Luister naar een podcast
19. Mediteren - kalmeer je geest en angst
20. Neem een ontspannend bad
21. Stel je doelen voor de toekomst