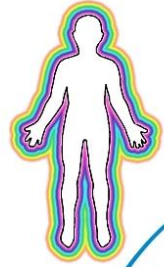




vind de verrassing

- schrijf een gedichtje
- krabbel een tekening
- leer iets nieuws
- verwonder je!
- maak iets lekkers klaar
- dans!



voed je lichaam

- strek je aan alle kanten uit
- ren een rondje
- neem een douche
- lak je nagels
- doe 50 squats/kniebuigingen
- masseer je handen/voeten
- draai cirkeltjes met je hoofd

33 Time-outs



geniet van contact

- aai een huisdier
- maak een praatje
- geef een compliment
- zing/luister je favoriete song
- bedank iemand
- bel een vriend(in)
- glimlach in de spiegel



ga er even uit

- kijk naar buiten
- luister naar geluiden
- loop een blokje om
- ga naar het toilet
- ruik een bloem
- geniet van wolken/zon
- visualiseer je mooiste vakantie



ga naar binnen

- ogen dicht, tel je adem
- doe een bodyscan
- steek een kaarsje aan
- zie de zandloper leeg worden
- doe helemaal niets
- voel je hartslag

