

MAANDAG



1 Maak een lijst van nieuwe dingen die je deze maand wilt doen

DINSDAG



2 Reageer eens op een andere manier op een moeilijke situatie

WOENSDAG

3 Ga naar buiten en observeer de veranderingen in de natuur om je heen

DONDERDAG

4 Meld je aan om mee te doen aan een nieuwe cursus, activiteit of online gemeenschap

VRIJDAG

5 Verander vandaag je normale routine en merk op hoe je voelt

ZATERDAG

6 Probeer een nieuwe manier uit om lichamelijk actief te zijn

ZONDAG



7 Wees creatief. Kook, teken, schrijf, schilder, maak of inspireer

8 Plan een nieuwe activiteit of idee dat je deze week wilt uitproberen

9 Als je het gevoel hebt dat je iets niet kunt, voeg er dan het woordje "nog" aan toe

10 Wees nieuwsgierig. Leer over een nieuw onderwerp of een inspirerend idee

11 Kies een andere route en kijk wat je onderweg opvalt

12 Ontdek iets nieuws over iemand om wie je geeft

13 Doe iets speels buiten - wandelen, hardlopen, verkennen, ontspannen

14 Zoek een nieuwe manier om een doel dat je na aan het hart ligt te helpen of te steunen

15 Bouw voort op nieuwe ideeën door te denken "Ja, en wat als..."

16 Bekijk het leven door de ogen van iemand anders en zie hun perspectief

17 Probeer een nieuwe manier om aan zelfzorg te doen en vriendelijk voor jezelf te zijn

18 Maak contact met iemand van een andere generatie

19 Verbreed je perspectief: lees een andere krant, tijdschrift of website

20 Maak een maaltijd met een recept of ingrediënt dat je nog niet eerder hebt geprobeerd

21 Leer een nieuwe vaardigheid van een vriend of deel er een van jou met hem of haar

22 Vind een nieuwe manier om iemand te vertellen dat je hem of haar waardeert

23 Zet een vaste tijd opzij om een activiteit te beoefenen waar je van houdt

24 Deel met een vriend iets nuttigs dat je onlangs geleerd hebt

25 Gebruik een van je sterke punten op een nieuwe of creatieve manier

26 Probeer een andere radiozender of een nieuw tv-programma uit

27 Ga mee met een vriend die zijn hobby doet en ontdek waarom hij ervan houdt

28 Ontdek je artistieke kant. Ontwerp een vriendelijke wenskaart

29 Geniet vandaag van nieuwe muziek. Speel, zing, dans of luister

30 Zoek nieuwe redenen om hoopvol te zijn, ook in moeilijke tijden

