



MEER GELUK

IN JE LEVEN
RELATIE EN WERK

30

UITDAGINGEN VOOR
MEER ZELFLIEFDE

BINGO

HEB JE ALLE VAKJES VOL?
WEES TROTS EN BELOON JEZELF
JE BENT GOED BEZIG

Lees een boek voor 15 min.	Neem een extra slaap momentje	Start een goed gewoonte	DOE je hobby! Maak tijd	Ga eens picknicken
1 dag geen sociale media	Doe eens wat lichamelijke oefeningen	Zeg eens NEE tegen iets of iemand	Regel een massage voor jezelf	Mediteer! of probeer het eens
Ga eens wandelen	Verwen JEZELF	Luister een inspirerende PODCAST	Leer iets nieuws	Spreek af met een vriend of vriendin
Zoek uit waar je stress van krijgt	Maak een bucketlist of wensenlijst	Beslis een kort termijn DOEL voor jezelf	Maak je kamer netjes en geordend	Creëer een SELF-LOVE-KIT
Probeer 30 min. Yoga	Help iemand	Plan een spelletjes avond in	Zoek de natuur op en neem het in je op	Plan je dag eens
Vraag om hulp	Bewonder de zons- ondergang	Geef iemand een compliment	Ga negatieve gedachten uit de weg	Begin een dagboek(je)

WWW.MEERGELUK.COM