

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG



4 Meld je aan voor een nieuwe cursus, activiteit of online gemeenschap

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

6 Probeer een nieuwe manier van lichamelijk actief zijn uit

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 voelt dat je iets niet kunt, voeg dan het woordje "nog" 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 - wandel, ren, verken, ontspan

14 Vind een nieuwe manier om een zaak waar je om geeft 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 lief te zijn voor jezelf

18 Maak contact met iemand van een andere generatie

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

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 met hem of haar

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

23 Trek regelmatig tijd uit voor een activiteit waar je van houdt

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

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

26 Probeer een ander radiostation of een nieuw tv-programma uit

27 Doe mee met een vriend die zijn hobby uitoefent 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, zelfs in moeilijke tijden

