

# November- je zelfzorg uitdagingen

- 🍁 poets een kamer grondig
- 🍁 kijk naar de sterren en de maan
- 🍁 20 min stretch-sessie
- 🍁 doe een feestelijke outfit aan
- 🍁 ontvolg sommige fb 'vrienden'
- 🍁 maak een dankbaar voor... lijst
- 🍁 begin een nieuwe hobby
- 🍁 schrijf iemand een brief (email?)
- 🍁 maak een gezond ontbijt
- 🍁 lees een nieuw boek
- 🍁 probeer yoga of meditatie
- 🍁 digitale decluttering, 'schrijf je uit'..
- 🍁 zet je gsm voor 1 uur uit, of 2 u of 3 misschien
- 🍁 maak wat vind ik leuk aan mezelf-lijst
- 🍁 leer iets nieuws
- 🍁 help iemand zo maar
- 🍁 hou een thuis wellness-dag
- 🍁 update je kleerkast, geef weg
- 🍁 spreek af met een vriendin, vrouwenklets
- 🍁 probeer een nieuw recept
- 🍁 knuffel iemand
- 🍁 brand een geurkaars
- 🍁 bel iemand van wie je houdt
- 🍁 luister naar klassieke muziek
- 🍁 leeg die rommellade (bij mij kast)
- 🍁 kijk naar een Disney film uit je jeugd
- 🍁 wees mild en vriendelijk tegen jezelf
- 🍁 ...

@fiftylicious.be