

MIJN GIDS VOOR GELUK

1

Neem tijd voor jezelf: maak een lijst van 5 dingen waar je dankbaar voor bent

2

Ga wandelen! Maak een ommetje of loop naar je werk

3

Stuur een berichtje naar iemand die je al een tijdje niet hebt gesproken

4

Deel een positief of grappig verhaal met iemand

5

Doe iets voor de planeet: een koude douche, een diner bij kaarslicht of een vegetarische maaltijd

6

Schenk bloemen of een klein cadeautje aan iemand... of aan jezelf!

7

Schrijf 5 positieve dingen op die je vandaag hebt meegemaakt

8

Bied steun aan iemand die het moeilijk heeft

9

Tijd voor dankbaarheid: vertel iemand waarom je hem of haar waardeert

10

Doe een gunst voor een vriend, een buurman... er is vast iemand die jouw hulp nodig heeft!

11

Organiseer een avond om je dierbaren te zien en samen tijd door te brengen

12

Neem de tijd om te ontspannen: kijk naar je favoriete serie

13

Zeg "ik hou van je!"

14

Kom in actie voor een goed doel of doneer aan een organisatie

15

Volg een les van je favoriete sportklas

16

Luister naar je favoriete playlist

17

Geniet van de eenvoudige dingen in het leven

18

Voorjaars schoonmaak: sorteer en doneer de spullen die je niet meer gebruikt

19

Organiseer een etentje om samen te komen als gezin

20

Geef aan de mensen om je heen: liefde, eten of een glimlach... iets kleins kan je al gelukkig maken!

21

Neem tijd voor jezelf: lees een boek of kijk naar je favoriete film

22

Neem wat rust: ga vanavond vroeg naar bed

23

Verwen jezelf: kook je favoriete gerecht, of maak een verzorgend gezichtsmasker...

24

Bak een taart als traktatie voor jezelf en je gezin

25

Neem iets lekkers mee voor een gezellig ontbijt op kantoor

26

Probeer een nieuwe activiteit! Nodig iemand uit om het samen met jou te proberen

27

Geef zoveel mogelijk mensen vandaag een complimentje

28

Zoek de natuur op: ga wandelen in een park

29

Maak een lijst van wat je hebt bereikt en wees er trots op!

30

Blijf geluk om je heen verspreiden