

Houd een yogasessie van 10 minuten.

Zing een liedje onder de douche.

Wandel een blokje om.

Begin aan dat boek dat al zolang op je leeslijst staat.

Hou een vieruurtje met een kop thee en een koekje.

Doe een dutje.

Maak je favoriete gerecht klaar.

Knuffel met je kind, huisdier of partner.

**Geen zin om te koken?
Ga eens uiteten.**

Maak het gezellig in huis met wat kaarsjes.

Leg jezelf in de watten met een gezichtsmasker.

Dans op je favoriete liedje.

Laat je smartphone de hele avond links liggen.

Maak een lijst van films of boeken die een *must* zijn.

Maak een massage-afspraak.

Lach de stress van je af met grappige kattenfilmpjes.

Trek erop uit met een vriend(in).

Koop een bos bloemen voor jezelf.

Maak je hoofd leeg door een halfuur te sporten.

Geef jezelf een manicure.

Maak eens een fietstochtje.

Ga langs bij de kapper voor een nieuw kapsel.

Verwen jezelf met een cadeautje.

Neem een lange douche of een warm bad.

**Begin een nieuwe
hobby: breien,
tuinieren, ...**

**Bezoek een
museum in de
buurt.**

**Doodle er op
los.**

**Maak een
bucketlist.**

**Probeer een
nieuw recept uit.**

**Ga vroeg naar
bed.**

**Snuffel naar
leuke boeken
in de bieb.**