

ZOT VAN ZELFZORG



Doe een lekker lang dutje



Schrijf een brief aan je vroegere zelf



Lees een moppenboek



Zeg aan drie personen dat je van hen houdt



Speel een waterspelletje of ga zwemmen



Dans in de woonkamer



Maak een bedankkaartje voor jezelf



Doe een uurtje yoga



Speel een gezelschapspel



Blader door oude fotoboeken



Maak een lijstje van dingen die je leuk vindt



Zet rustige muziek op en mediteer



Schilder of teken een zelfportret



Teken je mooiste herinneringen



Trek het bos in en ga bosbaden



Ga naar een markt in de buurt



Ga liggen en kijk naar de sterren



Kleur de kleurplaat



Speel toerist in je eigen dorp of stad



Ga naar de bioscoop



Ga picknicken met vriendinnen



Ga fietsen



Bezoek iemand die je lang niet gezien hebt



Schrijf je grootste droom op



Wandel langs het water