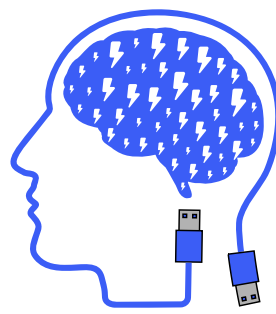


50 TIPS voor MEER ONTSPANNING



1. Warme douche
2. Mediteren
3. Muziek luisteren
4. Wandelen
5. Koken
6. Naar buiten kijken
7. Je huisdier knuffelen
8. Dagdromen
9. Een vrije middag nemen
10. Droedelen
11. Een boek lezen
12. Lachen
13. Sporten
14. Puzzelen
15. Tuinieren
16. Iets aardigs doen voor een ander
17. Naar water kijken
18. Polsen onder de koude kraan
19. Sauna
20. Shoppen
21. Bewust ademenhalen
22. Een goede film kijken
23. Yoga
24. Breien
25. Een la opruimen



26. Fietsen
27. Zwemmen
28. Dansen
29. Liefde
30. De natuur in
31. Uit eten
32. Even alleen zijn
33. Praten met een goede vriend/-in
34. Tijd doorbrengen met familie
35. Plan een vakantie
36. Naar het museum
37. Powernap
38. Naar het strand
39. Hardlopen
40. Iets nieuws leren
41. Schrijven
42. Aandacht richten op het nu
43. Op een terras mensen kijken
44. In de zon zitten
45. Mandala's kleuren
46. Uitslapen
47. Even je ogen sluiten
48. Mindfulness
49. Stretchen
50. Zingen

