

31-dagen selfcare

Ontspanning

Verbinding

Slaap

Zingeving

Dag 1

3 minuten
rustig
ademhalen

Dag 2

Bel 10
minuten
met iemand

Dag 3

Schrijf op:
"wat vond ik
de moeite
waard
vandaag"

Dag 4

Stuur
iemand een
"ik dacht
aan je"
berichtje

Dag 5

Schrijf al je
gedachten
op voor 15
minuten

Dag 6

Maak een
"bedtijd
alarm" aan

Dag 7

Geef
iemand een
oprecht
compliment

Dag 8

Leg je
telefoon
buiten
handbereik

Dag 9

10 minuten
in stilte
wandelen

Dag 10

Maak je
kamer
donkerder
en koeler

Dag 11

Plan een
koffiedate/
wandeling
in

Dag 12

Doe één
ding dat
past bij jouw
waarden

Dag 13

Drink na
14:00 geen
cafeïne
meer

Dag 14

Drink een
kop koffie of
thee zonder
afleiding

Dag 15

Vraag
iemand hoe
het echt
gaat

Dag 16

Schrijf 3
dingen op
waar je
dankbaar
voor bent

Dag 17

Maak een
mini-ritueel
voor het
slapen

Dag 18

Doe een
meditatie
oefening

Dag 19

Doe iets
kleins met
een naaste
(bijv. koken)

Dag 20

Span elk
lichaams-
deel aan en
laat los

Dag 21

Doe iets
creatiefs
(schrijven,
teken,
knutsel)

Dag 22

Ruim een
'rommel-
hoekje' op
voor 10 min

Dag 23

Help
iemand met
iets klein

Dag 24

Deel één
ding dat je
bezighoudt

Dag 25

Schrijf 3
pieker-
gedachten
op voor het
slapen

Dag 26

Maak
oogcontact
en glimlach
naar 3
mensen

Dag 27

Plan iets om
naar uit te
kijken voor
komende
maand

Dag 28

Maak een
ontspan-
doel voor
komende
maand

Dag 29

Maak een
verbindings-
doel voor
komende
maand

Dag 30

Maak een
slaap-doel
voor
komende
maand

Dag 31

Algemene doelen voor de komende maand:

**dokter
tamara**