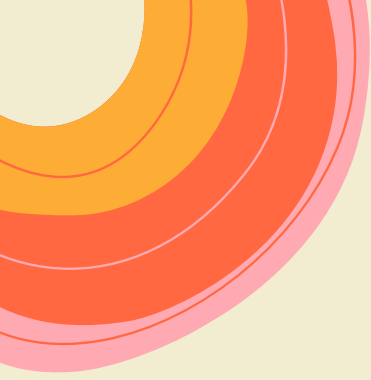




Believe in the
magic of the
season.





Augustus



Happiness planner

dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5
Wat zijn je wensen voor de rest van 2023? Schrijf het op	Als je 1 ding aan jezelf zou veranderen, wat zou dat zijn?	Hoe zou jij iets kunnen doen voor de maatschappij? Welke eerste stap kun je daarin nemen?	Hoe gelukkig ben je met je werk? <u>Doe hier de test</u>	Leg je telefoon weg als je met iemand communiceert.
dag 6	dag 7	dag 8	dag 9	dag 10
Praat met 3 mensen over wat je in dag 1 hebt opgeschreven	Maak iemand aan het lachen	Zet een rustig muziekje op, sluit je ogen en stel je voor dat je wensen voor 2023 uit zijn gekomen.	Knuffel 3 keer minimaal 20 seconden voor die explosie oxytocine in je hersenen.	Schrijf in je dagboek welk advies je aan je 12-jarige zelf zou geven
dag 11	dag 12	dag 13	dag 14	dag 15
Zeg 'ik kom er op terug' als iemand je iets vraagt. Dat geeft je ruimte en rust.	Kies een goed boek en lees minimaal 15 bladzijdes	Zoek een nieuwe vriendschap. Gebruik <u>deze techniek met 36 vragen</u>	Geloof in jezelf. Je bent sterker dan je denkt.	Vervang vandaag alle melkproducten door een plantaardige variant
dag 16	dag 17	dag 18	dag 19	dag 20
Installeer een stappenteller op je telefoon en maak minimaal 10.000 stappen	Zing hard een liedje in de douche. Het mag vals zijn.	Lees en kijk geen nieuws vandaag. Praat er ook niet over.	Ga naar een plek dat je vervult met verwondering.	Nodig iemand uit die eenzaam of alleen is voor koffie of een wijntje.
dag 21	dag 22	dag 23	dag 24	dag 25
Masseer je benen met een lotion. Wrijf stevig van beneden naar boven richting je hart	Welke 3 dingen gingen vandaag erg goed? Praat er over.	Toon interesse en enthousiasme voor iemands goede nieuws..	<u>Bedenk een ochtendroutine</u> waar je je goed bij voelt.	Ruim je klerenkast op en geef wat over is aan een goed doel
dag 26	dag 27	dag 28	dag 29	dag 30
Doe vandaag iets voor het klimaat. Laat de auto staan en eet geen vlees	Sorteer je foto's op je telefoon van het afgelopen jaar. Gooi veel weg voor een goed overzicht	Sprokkel dingen in de natuur (hout, gras...) en maak een mooi stilleven. Deel het op social media	Zoek op YouTube een mooie meditatie van 10 minuten	Welke mensen bewonder jij en waarom?
dag 31				
Maak vandaag de ultieme vakantiefoto	Meer inspiratie? Ga naar www.puurchris.nl			

