



hallo
September



September Happiness planner



1	2	3	4	5
Ga zwemmen. Waarom? Lees meer over de wetenschap hierover	Plan dingen vooruit zodat je niet hoeft te stressen na je vakantie	Leer over manifesteren en hoe je die 1e stap zet.	Neem een relaxte lunch pauze en geniet van je me-time	Verdiep je in je schermtijd . Hoeveel was dat afgelopen week?
6	7	8	9	10
Houd je zomergevoel vast. Wat is dat voor jou?	Plan deze maand ontspannende momenten. Pak je agenda en leg dit al vast.	Maak een 'braindump'. Schrijf alles op waar je je zorgen over maakt of wat je nog moet doen. Haal dan diep adem en ontspan.	Smeer jezelf in met een lekkere bodylotion. Of nog beter: laat je partner dat doen.	Ga met je blote voeten in het gras staan. Sluit je ogen, haal diep adem en voel hoe de natuur je kalmeert.
11	12	13	14	15
Eindig je werkdag met 10 minuten opruimen. Doe dat elke dag deze week en voel hoe het je ruimte geeft.	Eet groenten die bij september horen . Voel hoe overvloedig de natuur is.	Ga in je eentje wandelen. Denk rustig na over een probleem. Voel hoe er nieuwe inzichten ontstaan.	Maak dit een 'prepdag'. Bereid alles voor voor volgende week.	Luister naar 'helende' muziek. Zet Spotify Solfeggio Frequencies op. Ga liggen, sluit je ogen en laat je meevoeren.
16	17	18	19	20
Zeg vandaag 50 keer hardop tegen jezelf: Ik hou van mezelf. Ik ben perfect zoals ik ben. Het leven is goed, en zo is het!	Rust uit vandaag als dat kan. Luiëren is goed voor je.	Laat iemand merken hoezeer je hem/haar waardeert. Spreek ook uit waarom.	Plak foto's in een fotoalbum. Neem de tijd om te genieten van de herinneringen.	Maak je kledingkast herfst-proof. Maak nieuwe combinaties en kijk waar je blij van wordt.
21	22	23	24	25
Zet een mooie kan of drinkfles klaar en drink minimaal 1.5 liter water.	Kijk een lachfilm, een comedy of een show van je favoriete cabaretier.	Plan een leuk uitje dat past bij de herfst.	Trek vandaag je 'zondagse' kleren aan en ga iets leuks doen.	Vandaag is World Dream Day . Een dag om extra stil te staan bij je dromen en verlangens.
26	27	28	29	30
Geef aan een goed doel. Welk doel is dat en waarom?	Ga naar het bos en verzamel mooie bladeren en kastanjes.	Maak van je verzamelde spullen van gisteren een mooie herfsttafel. Inspiratie vind je oa op Pinterest.	Een verjaardag binnenkort? Maak een leuk zelfgemaakt cadeau.	Drink gemberthee. Paar plakjes verse gember, kokend water, evt citroen en honing. Lekker en super voor je weerstand.
Meer inspiratie? Ga naar www.puurchris.nl				

