

Vul in: (Minimaal) 10 dingen waar ik blij van word:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

GOED GENOEG.

TER INSPIRATIE: 20 VOORBEELDEN VAN DINGEN WAAR
EVELIEN BLIJ VAN WORDT:

- een fijn boek lezen
- lekker kopje thee drinken
- een bad nemen of warm douchen
- een wandeling maken
- een lieve vriendin bellen
- een leuke serie kijken
- iets moois kopen voor jezelf
- een bos bloemen neerzetten
- even mediteren
- een yogalesje volgen
- een paar uur naar de sauna
- jezelf een massage geven/je laten masseren
- op een bankje in de zon zitten
- fijne muziek luisteren
- keihard meezingen en -dansen
- luisteren naar een podcast
- tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling
- zomaar wat schilderen/ tijd maken voor creativiteit
- naar de film gaan tijdens werktijd
- lekker eten bestellen

GOED GENOEG.



LES 4.4 GEEF JE LEVEN SJEU

Vragen :

Welke actie kies je uit om vandaag nog te doen?

Hoe ga je jezelf eraan herinneren dat je jezelf meer mag gunnen?

Leuk als je dit in de Instagram community deelt!

GOED GENOEG.

"LIFE IS SHORT.

GUN JEZELF

ELKE DAG IETS

WAAR JE BLIJ

VAN WORDT."

GOED GENOEG.



LES 4.4 GEEF JE LEVEN SJEU

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

GOED GENOEG.

Vul in: (Minimaal) 10 dingen waar ik blij van word:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

GOED GENOEG.

TER INSPIRATIE: 20 VOORBEELDEN VAN DINGEN WAAR EVELIEN BLIJ VAN WORDT:

- een fijn boek lezen
- lekker kopje thee drinken
- een bad nemen of warm douchen
- een wandeling maken
- een lieve vriendin bellen
- een leuke serie kijken
- iets moois kopen voor jezelf
- een bos bloemen neerzetten
- even mediteren
- een yogalesje volgen
- een paar uur naar de sauna
- jezelf een massage geven/je laten masseren
- op een bankje in de zon zitten
- fijne muziek luisteren
- keihard meezingen en -dansen
- luisteren naar een podcast
- tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling
- zomaar wat schilderen/ tijd maken voor creativiteit
- naar de film gaan tijdens werktijd
- lekker eten bestellen

GOED GENOEG.

Les 4.4 Geef je leven sjeu

Vragen:

- Welke actie kies je uit om vandaag nog te doen?

- Hoe ga je jezelf eraan herinneren dat je jezelf meer mag gunnen?

Leuk als je dit in de Instagram community deelt!

GOED GENOEG.

**"LIFE IS SHORT.
GUN JEZELF
ELKE DAG IETS
WAAR JE BLIJ
VAN WORDT."**

GOED GENOEG.