

Ontspannende activiteiten om je verstand op nul te zetten en je hoofd leeg te maken

Een van de beste manieren om te relaxen is om iets te doen wat je leuk vindt en je gemakkelijk afgaat. Maak je eigen lijstje met bezigheden om je hoofd leeg te maken en houd het binnen handbereik. Hieronder een aantal voorbeelden ter inspiratie:

Ben je er klaar voor?

- 1 Maak allemaal losse briefjes en stop ze in een pot.
- 2 Haal er vervolgens willekeurig een briefje uit!

Kijk een serie	Kleur in een kleurboek	Speel met je huisdier
Bak koekjes	Organiseer een danspartijtje	Ga lekker wandelen
Playback je favoriete liedje	Luister naar een app met kalmerende geluiden	Bel iemand om wie je altijd erg moet lachen
Maak een tekening of trek iets over	Speel een spelletje	Lees een boek
Kijk naar dierenfilmpjes	Bewerk de foto's op je telefoon	Mediteer
Pak wat klusjes aan	Wees dankbaar	Doe je favoriete sport
Zet een puzzel in elkaar	_____ (Vul hier zelf iets in)	_____ (Vul hier zelf iets in)