

50 manieren om je pauze te pakken 🕒

kijk NAAR de wolken

kijk NAAR de sterren

schrijf een brief

Doe eendutje

SLAAK een zucht

bel een vriend

GA NAAR het water

Neem een bad

steek een KAARSJE AAN

leer iets nieuws

laat een vlieger op

lees een boek

wandel

lees iets GRAPPIGS
kijk iets GRAPPIGS
lach hardop

mediteer

koop bloemen

klim in een boom

beweeg 2x ZO LANGZAAM

dwaal door de stad

zoek de natuur op

Adem diep in je buik

schrijf een dagboek

WISTER NAAR
geleide ontspanning

voel je lijf

neem koffiepauze

Vind een fijn geurtje

GA Rennen

GA fietsen

eet in stilte

vergeef iemand

AAi de hond / kat / cavia

kijk NAAR KUNST

GA NAAR de markt

GA NAAR een
nieuwe plek

zet je APPARATEN uit

STAAR uit het RAAM

kleur met KRIJTJES

Doe zachte stretches

GA touwtjespringen

schrijf een snel gedicht/
lees poëzie

LAAT iets los

Doe iets klein AARDIGS

zet muziek op en dans

zet muziek op en zing

MAAK muziek

MASSEER
je gezicht

bestudeer een
ALLEDAGS VOORWERP

MAAK iets gezonds

dank