

Ideeën

Wat maakt mij blij?

* _____
 * _____
 * _____
 * _____
 * _____

Niet teveel nadenken, kruis gewoon wat aan

- Muziek (maken of luisteren)
- Foto's inplakken
- Meubels maken
- Iets met mijn handen doen, zoals ...
- Lange boswandeling
- Een boek lezen
- Iets nieuws proberen, zoals ...
- Dansen
- Massage
- Iets maken, zoals ...
- Lekkere geuren ruiken
- In de natuur zijn
- Bij de open haard zitten
- Legoën
- Sporten
- Met de trein reizen

ELI: "Als je één van deze dingen doet, maak je natuurlijke dopamine aan. Het geluksstofje dus. Ik zou zeggen: veel plezier!"

Uit ELI's dagboek:

Zat 13-1-2024

Haha, ik lees mijn lijstje van dingen net voor aan mijn zoon. Zegt ie: "Zoveel?"
 -> Te gek. Ik wil nog meer opschrijven, en dan laat hij me met 1 woord zien dat het voldoende is."

Pak een leeg vel en teken wat

