

Mini-set inspiratiekaartjes



Ken je dat, je hebt heerlijk even tijd voor jezelf. En die besteed je helemaal aan jezelf... op je telefoon. Not... Weet jij wat je (graag) doet in die spaarzame tijd voor jezelf? Deze kaartjes kunnen je helpen om dat te ontdekken. Trek er een blind of kies bewust. Zet je gekozen kaartje met de afbeelding naar voren op een plek waar je het ziet om je te helpen herinneren aan je voornemen.

TEKENEN*

Iets maken is kalmerend en ontspannend. Het hoeft niet iets moois te worden, stel je oordeel even uit en maak...

*breien, haken, schilderen, knippen, boetseren, vouwen, kleuren, naaien ... zelfs inkleuren!



LEZEN

Een boek, een tijdschrift...
Al is het maar vijf minuten
of één bladzijde...

Bijvoorbeeld vlak voor het slapengaan.



DANSEN



DUTJE

Onder een lekker dekentje op de bank liggen, je ogen dicht en... verder niks.

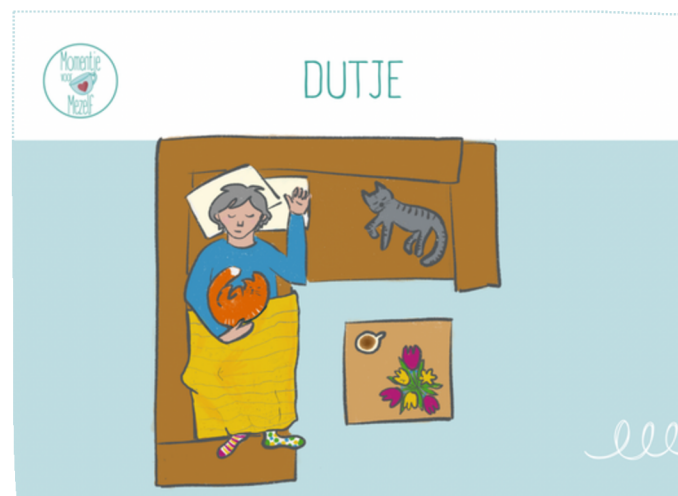
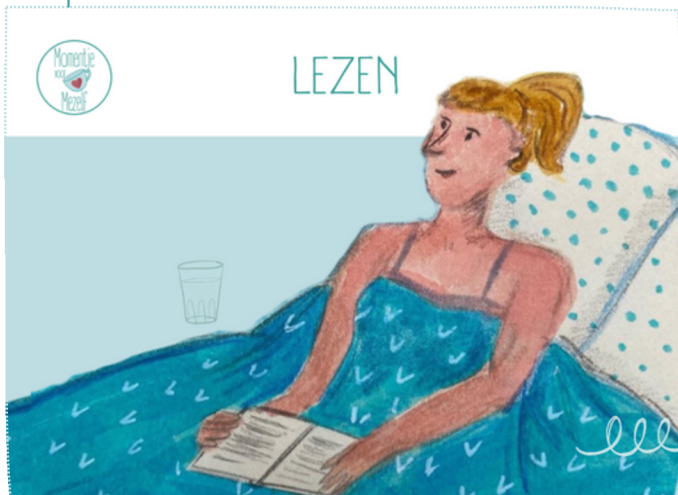
15 minuutjes is al genoeg. Tip: zet een wekkertje!



Mini-set inspiratiekaartjes



1. Print deze pagina's dubbelzijdig uit.
2. knip de kaartjes uit op de stippelijijn
3. Lees de kaartjes, kies er een of pak blind een kaartje
4. Voer uit wat er staat, veel plezier!



Momentje voor Mezelf is een set van meer dan 50 inspiratiekaartjes met ontspannende en opladende activiteiten. Gemaakt door Laura Peetoom. Bestel nu op MomentjevoorMezelf.nl.