

Knuffel (onder de mistletoe)

Ga surfen! Op je emoties

Over een maand is het
geen probleem meer

Brand een
kaarsje

Speel!

Lanterfanter

Laat los

Zelfcompassie,
wees je eigen beste
vriendin

Focus
op je
hart

Ga op
minivakantie

Ik ben
bijzonder de
moete waard

Zorg goed voor jezelf.
eigen zuurstof eerst

Think Happy Thoughts

Hou van jezelf

Dankjewel

Gebruik je ballen en
zeg ja tegen jezelf

Blijf ademen
en laat de
mammoet de
mammoet

Zoek 10
groene dingen

28 MANIEREN VOOR EEN STRALENDE EN STRESSVRIJE KERST.

Luister
naar muziek

Ga zitten met je hart

Be Here Now

Vind de goede intentie bij
de ander ☆

Draag je
mooiste jurk

Bel je beste
vriend en lach

Verwonder

Geef

Neem een huisdier

koester je
dierbaren

Delete het woord DRUK uit
je woordenboek