



lezen



een massage
krijgen



yoga



knuffelen



ademhalingsoefeningen



een grappig
filmpje kijken



met blote voeten
door gras lopen



dansen



stretchen



lachen



mediteren



naar muziek
luisteren



water drinken



een dutje
doen



in de zon
staan



afbeeldingen kijken
van schattige dieren



je bureau
opruimen

Kies een activiteit en doe twee minuten aan *self-care*.

