

DAGELIJKSE CHECKLIST

UIT JE HOOFD IN JE LIJF CHALLENGE



DAG:

- Start je dag met 2 glazen water _____
- Wandeling 30 minuten _____
- Start en eindig de dag bewust zonder
beeldscherm _____
- Dim het licht voor het slapen _____
- Wissel je elastiek _____
- Focus op hoe je je voelt nadat je
iets. hebt gedaan _____
- Schrijf hieronder op wat je hebt ervaren _____
- Ontdek wat je leuk vindt (eenmalig) _____

NOTITIES

ERVARING: