

CHECKLIST SELFCARE SUNDAY

15 SELFCARE MOMENTEN VOOR JOUW VRIJE ZONDAG

- Drink een kop koffie of thee in bed
- Zet je mobiel op niet storen
- Vraag aan jezelf: Wat heb ik nodig?
- Maak buiten een wandeling
- Stretch je lichaam op de yogamat
- Stuur een geliefde een appje
- Geniet van een lekker ontbijtje
- Zorg voor een opgemaakt bed
- Schrijf in je journal
- Ruim 1 kamer in het huis op
- Kook een gezonde maaltijd (+ lunch voor morgen)
- Luister naar muziek waar je blij van wordt
- Haal een mooie bos bloemen voor jezelf
- Get creative en maak een vision board
- Sluit de dag af met een warme douche of bad