# 15 dagen Happiness challenge

| | | |
|---|---|---|
| 1<br>Koop jezelf een **bosje bloemen.** | 2<br>Lees een **inspirerend** boek. | 3<br>**Ga offline:** geen nieuws en social media. |
| 4<br>**Yoga:** doe 3x de zonnegroet. | 5<br>Stuur per post iemand **een brief of kaart.** | 6<br>Geef iemand **een compliment!** |
| 7<br>**Bel** een vriend(in). Niet appen! | 8<br>Kook een **nieuw recept.** | 9<br>Luister naar je **favoriete muziek.** |
| 10<br>Ben **creatief:** Kleur, brei, teken.. | 11<br>**Mediteer** 10 minuten. | 12<br>Doe een **gek** dansje! |
| 13<br>**Ruim op:** je kamer, kast of kleding. | 14<br>Bekijk je **oude** foto-albums. | 15<br>Maak een **moodboard** van dingen waar je blij van wordt. |

©Ontwerpburom M