

99   
manieren  
**OM TIJD**  
voor jezelf te nemen





# TIJD

om eens even diep  
adem te halen



Het leven gaat steeds sneller en de dagen lijken ons soms door de vingers te glippen. Het is dus zaak om tijd voor jezelf te nemen, om even diep adem te halen, alle zorgen naast je neer te leggen, nieuwe dingen te ontdekken of gewoon eens naar de wolken te kijken. In dit boek staan 99 manieren om eens lekker tijd voor jezelf te nemen.



1

## Ga op zoek naar **HET BESTE CAFÉ** van de stad

Waar hebben ze de lekkerste warme chocolademelk en de beste aardbeientaart van de wereld? Ga op een smakelijke ontdekkingsreis en maak je dagen zoeter.

GEDAAN!

2

## Ga eens spontaan **NAAR ZEE**

Zand tussen je tenen. De geur van zout water. Schepen die aan de horizon voorbijglijden... Is er iets wat je meer rust geeft dan op het strand staan, naar het geluid van de golven luisteren en je heel klein voelen?

GEDAAN!

3

## Leg je TAKENLIJST *weg*

... en maak er een 'tijd voor mezelf'-lijstje van. Zet afspraakjes met jezelf in je agenda, zoals een gezellige avond op de bank of een bezoek aan een interessante tentoonstelling.

4



## GA OFFLINE

Soms worden we te veel door de snelle digitale wereld afgeleid. Het lijkt wel of offline zijn tegenwoordig een luxe is. Het kan heerlijk zijn om de stekker er eens letterlijk uit te trekken. Ga weer terug naar je analoge leven en ga offline, bijvoorbeeld op de eerste zondag van de maand, tijdens een vakantie van twee weken in Italië of zelfs een heel jaar.



5

## Maak een **FIETSTOCHT** zonder eindbestemming

Rijd er vrolijk op los en geniet van de wind in je haren en het gevoel van vrijheid.

GEDAAN!

6

## Haal even **DIEP** adem

Je ademhaling kan je hart en hoofd tot rust brengen. We ademen vaak onbewust te oppervlakkig en snel. Adem daarom eens bewust door je neus in, tot diep in je buik: een mini-wellnessvakantie die je altijd aan jezelf cadeau kunt doen.

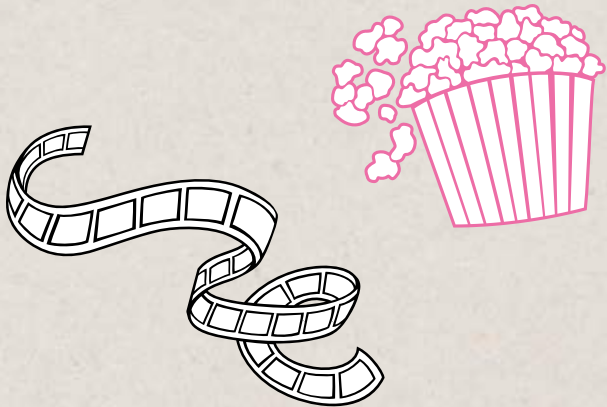
GEDAAN!

7



## Ga in je eentje naar de **BIOSCOOP**

Krijg je niemand mee naar die Portugese filmhuisfilm die je zo graag wilt zien? Je vindt het te moeilijk om samen met iemand anders naar die voorspelbare, maar o zo mooie sentimentele film te kijken? Neem dan wat tijd voor jezelf, koop een grote zak popcorn en laat je voor even naar een andere wereld meevieren.



GEDAAN!

8

## Doe een **DUTJE** in een hangmat

9

## Maak er een gewoonte van om vaker een **DUTJE TE DOEN**

GEDAAN!

GEDAAN!