

30 DAGEN

# SELFCARE CHALLENGE



## DAG 1

Drink  
8 glazen  
water

## DAG 2

Maak een  
wandeling  
van 30 min

## DAG 3

Kook iets  
gezonds  
voor jezelf

## DAG 4

Stretch  
voor  
10 minuten

## DAG 5

Probeer  
een nieuwe  
workout uit

## DAG 6

Slaap  
minimaal  
8 uur

## DAG 7

Breng  
een uur in  
stilte door

## DAG 8

Mediteer  
minimaal  
10 minuten

## DAG 9

Stuur een  
vriend/vriendin  
een bericht

## DAG 10

Lees  
30 minuten  
een boek

## DAG 11

Probeer  
een nieuwe  
hobby uit

## DAG 12

Luister naar  
je favoriete  
muziek

## DAG 13

Ga de natuur  
in of werk in  
de tuin

## DAG 14

Doe een  
random  
dansje

## DAG 15

Vier dat je  
op de helft  
bent!

## DAG 16

Plan een  
uitje met  
iemand

## DAG 17

Aai een  
huisdier

## DAG 18

Bel of  
WhatsApp  
een familielid

## DAG 19

Geef een  
vreemde een  
complimentje

## DAG 20

Neem een  
uitgebreide  
douche

## DAG 21

Kijk je  
favoriete  
film of serie

## DAG 22

Neem een  
moment om  
te ademen

## DAG 23

Ruim iets  
kleins in  
huis op

## DAG 24

Doe vandaag  
een digitale  
detox

## DAG 25

Plan een  
dagje weg

## DAG 26

Maak een  
kopje thee

## DAG 27

Doe iets  
creatiefs

## DAG 28

Voel even of  
al je tenen er  
nog zitten

## DAG 29

Leer iets van  
een youtube  
video

## DAG 30

Vier dat je  
de challenge  
hebt gehaald