

# Vitaliteitskalender

september 2023 | In 30 dagen vitaler!

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
28	29	30	31	1 Schrijf op hoe je je wilt voelen na 30 dagen	2 Maak een wandeling	3 Doe iets wat jij leuk vindt
4 Knuffel met iemand van wie je houdt	5 Begin aan een nieuw boek of nieuwe podcast	6 Plan een uitje of date met jezelf waar je naar uit kan kijken	7 Detox van sociale media	8 Doe iets aardigs voor iemand anders	9 Drink minstens 8 glazen water	10 Eet vandaag vooral voedzaam eten
11 Probeer iets nieuws op het gebied van vitaliteit	12 Zoek een rustige plek en lees een boek	13 Geef iemand anders én jezelf een compliment	14 Mediteer voor 5 minuten	15 Reflecteer op de eerste helft van de maand	16 Ga de natuur in en zorg voor zo min mogelijk prikkels	17 Onderneem vandaag iets spontaans
18 Eet of drink vandaag niets met cafeïne	19 Adem rustig door je buik voor 5 minuten	20 Noem 3 dingen waar je dankbaar voor bent	21 Noem 3 dingen die stress opleveren	22 Bel iemand om te vertellen dat je van diegene houdt	23 Maak je favoriete gerecht klaar	24 Neem een (deel van de) dag voor jezelf
25 Minimaliseer het aantal uren dat je vandaag zit	26 Neem je favoriete voedzame snack mee naar je werk	27 Neem 5 minuten om uit het raam te staren	28 Benoem wat deze dag voor jou speciaal maakt	29 Wat vond je het leukst en wat blijf je doen?	30 Kijk hoe de zon opkomt of ondergaat	1