

Lekkere lummeltips



1. Lekker uitgebreid ontbijten met een muziekje op de achtergrond.
2. Pers een sapje en zet een vers bakje koffie of thee, zonder afleiding van schermen. Staar een tijdje uit het raam terwijl je langzaam sipt van je verse bakje koffie of thee.
3. Rijd naar het strand en kijk naar de golven, luister naar de vogels.
4. Mediteer zonder je best te doen.
5. Pluk een veldboekje tijdens een zomerse wandeling.
6. Fiets of loop naar het bos of park en maak een extra lange en bewuste wandeling. Ga op in de geluiden en geuren om je heen.
7. Lachen, gieren en brullen met je beste vrienden.
8. Maak zelf een zomerse limonade.
9. Doe een middagdutje in de tuin of jouw balkon.
10. Neem de tijd om lekker te knuffelen en spelen met jouw hond/kat/..

*

Geniet van de kleine dingen, sta stil en vertraag.
Fijne zomer