



HAPPY TIMES!

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. We gaan samen deze maand werken aan je jouw happy feelings. Soms heb je van die weken dat alles even op je af komt. Dat je gewoon niet zo lekker in je vel zit!

Doordat je hoofd druk is met de grote dingen waar je tegenaan loopt zie je al die fijne kleine HAPPY times niet meer. En laat deze challenge je nou juist daar mee gaan helpen. Elke dag voor het slapen gaan denk je terug aan je dag. Waar werd jij nou echt blij van? En dat kan dus iets heel kleins zijn hé! Misschien wel de perfecte kop koffie bij je ontbijt, je killer workout of de zon op je gezicht.

Schrijf het op en verzamel zo 30 HAPPY times. En zijn je 30 dagen voorbij? Bewaar hem dan goed en pak hem erbij wanneer je even een baaldag hebt. Zo tover je zo weer een glimlach!

Ik zou het super tof vinden als je mij laat zien wat jouw HAPPY times zijn.

Maak een foto van je moment van de dag of van je lijst en deel het met **#DEARGOODCHALLENGE**

Succes!

Liefs,
Lienke

DAY
1

DAY
2

DAY
3

DAY
4

DAY
5

DAY
6

DAY
7

DAY
8

DAY
9

DAY
10

Wat was jouw HAPPY TIME?

1. Neem even een momentje voor jezelf.
2. Wat was hetgeen waarvan je echt blij werd vandaag?
3. Schrijf het in het juiste vlak.
4. Slechte dag? Probeer toch te zoeken naar iets kleins. Misschien je goeie bak koffie of je de zon op je gezicht?
5. Kijk ook eens naar je vorige opgeschreven punten. Zo veel om blij van te worden!

DAY
11

DAY
12

DAY
13

DAY
14

DAY
15

DAY
16

DAY
17

DAY
18

DAY
19

DAY
20

DAY
21

DAY
22

DAY
23

DAY
24

DAY
25

DAY
26

DAY
27

DAY
28

DAY
29

DAY
30

#DEARGOODCHALLENGE