

INSPIRATIE
VOOR
iedere
dag

LIZZIE CORNWALL






Neem les in yoga of tai chi. Van beide oefenvormen wordt je lijf sterker, je geest rustiger en leer je beter om te gaan met persoonlijke uitdagingen.



Zoek een penvriend of een online vriend in een ander land. Je kunt elkaar schrijven over het dagelijks leven en de cultuur in je eigen land. Schrijf zo vaak mogelijk.



Bereid een maaltijd waarvoor je alleen groente van het seizoen gebruikt. Het zou zomaar kunnen dat je dan iets gaat eten wat je nog niet kent. Bovendien sta je beter stil bij wat je eet dan wanneer je gewoon iets uit de supermarkt haalt. Je ziet beter waar het vandaan komt. Het mooiste is wanneer je het zelf van het land haalt!

Voedsel van het seizoen kan je nieuwe kansen en ervaringen geven. Je kunt tijdens een boswandeling bijvoorbeeld tamme kastanjes zoeken, om later te poffen. Of vraag een slager in je buurt of hij je wil leren wild te bereiden.

Misschien ontdek je iets nieuws waar je blij van wordt: je proeft iets waarvan je nooit had gedacht dat je het lekker zou vinden; een leuke wandeling naar een lokale boer of de uitdaging van een nieuw recept.



Kies een andere route
naar je werk en let goed op
de andere omgeving.

Vang
de wind in je zeilen.
Onderzoek. Droom.
Ontdek.

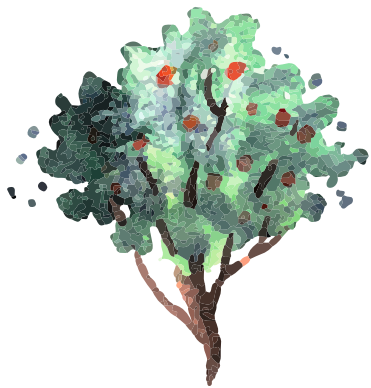
H. Jackson Brown Jr



Sta eens stil bij je dagelijkse gewoonten. Kunnen die beter? Hoe dan? Heb je 's ochtends altijd haast? Ben je 's avonds vaak doodmoe maar moet je nog van alles doen voordat je gaat slapen?

Vaak steken we tijd in dingen waar we eigenlijk niet beter van worden. Een voorbeeld: je bent geen ochtendmens maar moet wel vroeg op om fris en vrolijk naar je werk te gaan.

Wat doe jij allemaal tijdens je ochtend-ritueel? Moet je alles 's ochtends nog doen? Of kun je 's avonds je tas al inpakken, je kleren alvast klaarleggen of ontbijt klaar-maken dat je dan 's nachts in de koelkast bewaart? Als dan 's ochtends de wekker gaat, heb je een paar minuutjes extra om natuurlijk wakker te worden, nog even na te denken over die droom die je had of bedenken wat je de komende dag wilt bereiken. Zo hoef je niet direct in de hoogste versnelling.



Ga zitten in de tuin of in een park vlak bij huis.
Kies een boom uit en teken die met zo veel mogelijk
details. Prik data om diezelfde boom in de lente,
zomer, herfst en winter te tekenen.
Is het niet bijzonder te zien hoe die verandert?



*Je verbeelding
brengt je
maar je maar
milt zijn.*

Albert Einstein