



# SELFCARE ADVENT KALENDER



# *Joan selfcare adventskalender*

---

**1**

Ga naar buiten en adem even heel bewust in door je neus en uit door je mond. Herhaal dit nog twee keer.

**2**

Maak een kop warme chocolademelk of een iets luxere koffie of thee. Check bijvoorbeeld het recept voor de gingerbread cacao latte even verderop in dit ebook.

**3**

Neem wat tijd voor een meditatie, bijvoorbeeld 10 minuten. Je kunt ook gewoon even met je ogen dicht gaan zitten of liggen en je concentreren op je ademhaling.

**4**

Ga een dag offline. En als je dat lastig vindt kun je dat ook een halve dag of een paar uurtjes doen. Leg je telefoon ook echt uit het zicht.

**5**

Maak een gezond ontbijt of lunch voor jezelf. Ik heb 3 heerlijke recepten voor je in dit ebook!

**6**

Ga een kwartier of 20 minuten eerder naar bed en gebruik deze tijd voor het lezen van een boek of een meditatie.

**7**

Schrijf op waar je vandaag dankbaar voor bent.



# *Je own selfcare adventskalender*

---

Steek één of meerdere kaarsjes aan.  
Misschien kan dit ook wel op je (thuis)werk  
plek.

**8**

**9**

Stap even uit je bezigheden en wees even  
stil. Adem even bewust in en uit. Wat zie je?  
Wat ruik je? Wat hoor je? Wat voel je?

**10**

Draai je favoriete kerstliedje, zet hem lekker  
hard, zing en dans like nobody is watching you  
;-)

**11**

Start je dag met een Yoga oefening of  
eenvoudige (geleide) body scan.

**12**

Koop een kerstcadeautje voor jezelf en laat  
het mooi inpakken.

**13**

Ga naar buiten voor een (kerst) wandeling. Zijn  
er misschien mooi versierde tuinen of straten  
in de buurt. Gewoon in de natuur kan  
natuurlijk ook.

**14**

Pak een dekentje en ga even 10" of langer  
lekker op de bank zitten met een boek of een  
tijdschrift.

**15**

Lees of luister een kerstverhaal.

**16**

Doe een middagdutje van 20 minuten.  
Ja, dat mag gewoon!



# *Jouw selfcare adventskalender*

---

**17** Kies een fijne kerstfilm uit en ga die lekker samen kijken (of juist in je eentje).

Knip sneeuwvlokken van wit papier en hang ze op.

**18**

**19** Schrijf in 10" je hoofd leeg. Schrijf alles op wat in je op komt.

Zoek een mooie (kerst) kleurplaat of mandala en kleur hem in.

**20**

**21** Maak een foto van je favoriete kerst-item en plaats deze als achtergrond op je telefoon.

Kies een (kerst) foto of maak er eentje en schrijf er een gedicht bij. Kort, lang, op rijm of niet, geheel imperfect. :-)

**22**

**23** Ga in bad of onder de douche met je favoriete zeep en gebruik daarna ook je favoriete bodylotion en/of geurtje.

Doe je ogen dicht, adem even bewust in en uit, en denk na over hoe jij je de komende kerstdagen wilt voelen en schrijf dit op. Met kerst wil ik...

**24**

*Fijne kerst!*