


# Challenge – 30 dagen minder haast

- Doe elke dag één onthaastende opdracht.
- Je kunt je aan de opdracht van de dag houden, maar mag ze ook in willekeurige volgorde doen.
- Vink de opdracht af als je deze hebt gedaan.
- Je kunt deze challenge op ieder moment in het jaar starten.

*Deel je je ervaring op instagram? Gebruik de hashtag #minderhaast en volg ons: [instagramm/essencio.nl](https://www.instagram.com/essencio.nl)*

<input type="checkbox"/> DAG 1 Noteer vijf dingen waar je dankbaar voor bent	<input type="checkbox"/> DAG 2 Start met het lezen van een roman	<input type="checkbox"/> DAG 3 Schrijf een brief aan een vriend(in)	<input type="checkbox"/> DAG 4 Bekijk buiten de zonsopgang	<input type="checkbox"/> DAG 5 Voel je lijf: adem 3x diep in en uit
<input type="checkbox"/> DAG 6 Geniet met aandacht van een douche of bad	<input type="checkbox"/> DAG 7 Ochtendstress? Zet je wekker een kwartier eerder	<input type="checkbox"/> DAG 8 Hang vogelvoer op en kijk naar de vogeltjes	<input type="checkbox"/> DAG 9 Werk een uur in je tuin/balkon, ook bij minder goed weer	<input type="checkbox"/> DAG 10 Teken een mooie bloem na
<input type="checkbox"/> DAG 11 Gebruik geen apparaten in je slaapkamer (tv, telefoon, etc.)	<input type="checkbox"/> DAG 12 Kijk 5 minuten naar de wolken	<input type="checkbox"/> DAG 13 Schakel alle meldingen op je telefoon uit	<input type="checkbox"/> DAG 14 Doe iets wat leuk is in plaats van nuttig	<input type="checkbox"/> DAG 15 Wandel een rondje zonder doel, puur op je gevoel
<input type="checkbox"/> DAG 16 Ruim op: minder spullen = meer aandacht	<input type="checkbox"/> DAG 17 Luister zonder afleiding een kalm muziekstuk	<input type="checkbox"/> DAG 18 Stuur een kaart naar een alleenstaande	<input type="checkbox"/> DAG 19 Zet een kop thee of koffie, kijk naar buiten tot het op is	<input type="checkbox"/> DAG 20 Lees een gedicht en mijmer erover
<input type="checkbox"/> DAG 21 Vandaag gebruik je het woord 'even' niet	<input type="checkbox"/> DAG 22 Bekijk buiten de zonsondergang	<input type="checkbox"/> DAG 23 Schrijf of teken de dag van je af: hoe voelde je je?	<input type="checkbox"/> DAG 24 Kom 10 minuten te vroeg voor een afspraak	<input type="checkbox"/> DAG 25 Neem de tijd voor je ontbijt
<input type="checkbox"/> DAG 26 Irriteer je niet aan andere mensen met haast	<input type="checkbox"/> DAG 27 Begin de dag met een wandelingetje	<input type="checkbox"/> DAG 28 Schrap iets van je to-do-lijst voor vandaag	<input type="checkbox"/> DAG 29 Bereid met volle aandacht een nieuw gerecht	<input type="checkbox"/> DAG 30 Doe een spelletje, gewoon omdat het kan

 essencio.nl

Meer inspiratie over een leven met minder haast? Schrijf je in voor onze nieuwsbrief: [essencio.nl/aanmelden](https://essencio.nl/aanmelden)