

# 30 dagen Gelukkig Groots - challenge

<b>Dag 1</b>	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>
Glimlach naar 5 mensen vandaag.	Doneer tijd of geld aan iemand/een organisatie.	Kijk rond in jouw huis. Wat voelt onrustig? Neem tijd om specifiek daar (en nergens anders!) op te ruimen en schoon te maken. Gooi weg wat je niet meer dient.
<b>Dag 4</b>	<b>Dag 5</b>	<b>Dag 6</b>
Ga de natuur in, ga wandelen of fietsen.	Plan iets met een fijne vriend(in) om naar uit te kijken: een etentje, een concert, een uitje naar een pretpark of dierentuin.	Wat stel je al een tijdje uit? Doe het vandaag.
<b>Dag 7</b>	<b>Dag 8</b>	<b>Dag 9</b>
Praat vandaag niet of zo weinig mogelijk. Luister ervoor in de plaats.	Kijk een documentaire over een onderwerp waar je weinig over weet, maar wat jou wel intrigeert.	Bedenk 10 positieve woorden die jou omschrijven (vraag eventueel hulp!).
<b>Dag 10</b>	<b>Dag 11</b>	<b>Dag 12</b>
Maak vanavond jouw lievelingsgerecht klaar.	Maak een bucketlist: wat wil je ooit nog eens doen/zien?	Maak een overzicht van jouw inkomsten en uitgaven. Maak een spaarplan voor jouw bucketlist!
<b>Dag 13</b>	<b>Dag 14</b>	<b>Dag 15</b>
Dans op jouw favoriete muziek.	Koop/maak een cadeau voor iemand en geef het hen. Zomaar!	Kijk in de spiegel in je ogen. Blijf kijken, negeer eventuele negatieve gedachten en voel wat er in je gebeurt. Vertel jezelf hardop waarom jij van jezelf houdt.
<b>Dag 16</b>	<b>Dag 17</b>	<b>Dag 18</b>
Koop bloemen voor jezelf.	Bied iemand je hulp aan en doe het dan ook.	Geef vandaag 5 complimenten aan 5 verschillende mensen.
<b>Dag 19</b>	<b>Dag 20</b>	<b>Dag 21</b>
Maak een foto van alles waar je blij van wordt vandaag.	Bedenk een lijfspreuk, waar mag het voor jou over gaan deze week/maand/jaar? Maak dit zichtbaar in jouw huis.	Wees een toerist: Neem vandaag een andere route dan gebruikelijk als je naar je werk, naar de supermarkt of elders gaat.
<b>Dag 22</b>	<b>Dag 23</b>	<b>Dag 24</b>
Luister een meditatie (YouTube biedt tal van mogelijkheden).	Plan een dag voor jezelf: wat wil jij gaan doen? En doe dit dan ook!	Laat iemand vandaag weten hoe dankbaar je bent dat zij er zijn.
<b>Dag 25</b>	<b>Dag 26</b>	<b>Dag 27</b>
Doe vandaag iets creatiefs: ga tekenen, kleuren, schrijven, tuinieren, haken, breien enz.	Maak een lijstje van wat je energie geeft, en wat je energie kost.	Stuur iemand een kaartje – zomaar.
<b>Dag 28</b>	<b>Dag 29</b>	<b>Dag 30</b>
Maak jezelf aan het lachen. Kijk bij grappige YouTube filmpjes of begin een kietelgevecht met iemand!	Omhels iemand, en tel tot 10 voordat je loslaat.	Schrijf een liefdesbrief aan jezelf. Vertel waarom jij de Ware bent, waarom jij er altijd voor jou zult zijn.

*Leuk als je via [www.facebook.com/gelukkiggroots/](http://www.facebook.com/gelukkiggroots/) laat weten hoe het is gegaan!*