



● Kaartjes:
Kijk welke kaartjes je thuis hebt. Wat wil je echt zeggen aan iemand? Wat wil je kwijt? Wat wil je iemand meegeven? Schrijf het op een kaartje en verstuur het.
● Wandelen:
Ga wandelen met enkele lieve vrienden en eindig/onderbrek de wandeling met een warme chocomelk of een glaasje cava. Of doe net hetzelfde maar dan helemaal alleen.

Ga in verbinding!

Meer van dat...

● Kleur:
Print een coole kleurplaat af (voor volwassenen). Welke kleuren verdient deze prent? Welke kleuren maken jou gelukkig? Vlieg op de tekening met je allermooiste kleurpotloden.

● Playlist:
Maak een playlist boordevol liedjes waar je fijne herinneringen aan hebt. Vraag misschien eens aan je familie of vrienden of zij zich nog iets muzikaals herinneren. Haal dat nostalgische gevoel naar boven en laat je vol-le-dig gaan.



● Nieuwsbrief:
Schrijf je uit van digitale nieuwsbrieven. Een opgeruimde mailbox zorgt misschien voor een opgeruimd hoofd.
● Kleerkast:
Ga door jouw kleerkast... Welke kleren tonen wie jij echt bent? Welke kleren verzamelen al jaren stof? Tijd om afscheid te nemen? Of om ze nog eens aan te trekken en, wie weet, leuke combo's te ontdekken?

Opwinnen die handeli

ENERGIE
*voor je eigenste zelf **



Minikini

(een minimagazine boordevol tips over één onderwerp)

● Njam!:
Wat eet je echt zot graag? Waarvoor bega je een moord? Bak het! Maak het! Doe aan flow-writing. Schrijf zonder stoppen. Zet je op een rustige plaats. Luister heel goed naar jezelf en schrijf minuten aan een stuk. Herlees pas wanneer je helemaal klaar bent.
● Zet je hoofd uit.
Gebruik je handen. Print een leuke handleiding af en maak kaarsen, snij je eigen lepel of maak je eigen zeep...

Creatief

*Zorg voor zuurstof! **

Als er één iemand is waarvoor we heel goed moeten zorgen, dan is het wel voor onszelf. Een goede leerkracht kan je pas zijn als je zelf gelukkig bent. We kunnen pas zuurstof geven aan anderen wanneer we er zelf genoeg hebben.

Wij proberen je in deze Minikini alvast op weg te helpen.

Heb je zelf leuke ideeën, laat het ons dan zeker weten via www.studiotopless.be of tag ons op Instagram of Facebook @studiotopless



● Lui zijn mag/moet:
Plan een lue dag. Het doet! Zo onproductief mogelijk zijn. Geën schoolwerk, huishouden, klusjes... Helemaal alleen: Stuur je gezin eens (letterlijk of figuurlijk) wandelen. Zorg dat je eens even alleen bent. En doe wat goed voelt.
● Waar word jij blij van?
Neem een blad papier en teken, schrijf, plak... kortom maak het visueel. Hang dit blad ergens op waar je het regelmatig ziet.

Me. myself & I

Ken jezelf

● Het kind in jou:
Denk eens na waar jij als kind het gelukkigst van werd? Waar kon jij uren mee bezig zijn? Gevonden? Ga, speel met die lego, spring in die plassen,... en geniet van het kind in jou.

● Brief aan jezelf:
Schrijf een brief aan jezelf. En lees hem maar binnen een jaar of 5 jaar of... Denk aan volgende vragen: Wat houdt je bezig? Wat hoop je voor het nieuwe jaar? Wat wens je jezelf binnen 5 jaar?

