

30 WAYS TO HAVE *Gratitude* AND POSITIVITY WITH THE KIDS

30 acties om jou en je kids positief te houden in deze lastige tijden! Werk ze door door ze af te vinken en blijf positief!

- 1 Maak een plannetje met wie jij en de kids contact willen houden en spreek deze dagelijks. ☒
- 2 Begin de ochtend en eindig de dag samen met de kids met een dankbaarheids dagboekje. ☐
- 3 Maak een planning voor wat je deze week gaat eten. **CONTACT MIJ** als je minder wil gaan snoepen. ☐
- 4 Doe drie vriendelijke daden om iemand te helpen, hoe groot of klein ze ook zijn. ☐
- 5 Bekijk het nieuws maar 1x per dag. Beperk sociale media en plaats positieve post die waarde geven. ☐
- 6 Wat deed je als kind graag? Doe dit nu ook met je eigen kids, hoe groot of klein ze ook zijn. ☐
- 7 Maak tijd voor self - care. Doe leuke kleren aan en een make-upje op als is het maar voor je hubby. ☐
- 8 Verdrink jezelf in een nieuw book of podcast. **CONTACT MIJ** voor een gratis podcast. ☐
- 9 Zoek het goede in anderen en complimenteer hen met hun sterke punten. ☐
- 10 Vertel een verhaal van een jaar geleden en laat de kids hetzelfde doen. ☐
- 11 Maak er een gewoonte van om het eerste uur dat je wakker bent en een uur voordat je gaat slapen geen technologie te gebruiken. ☐
- 12 Voor 1 dag geen tv, Ipad of telefoon in het gezin. ☐
- 13 Maak een wandeling en maak een foto van vijf dingen in de natuur waar je dankbaar voor bent. ☐
- 14 Neem 5 minuten de tijd om je ogen te sluiten en je perfecte dag te visualiseren. Herhaal dagelijks ☐
- 15 Maak je familie dream board. **CONTACT MIJ** voor een manier om deze doelen te verwezenlijken. ☐
- 16 Elke x als je je handen wast zeg je 10 dingen waar je dankbaar voor bent. ☐
- 17 Speel een spelletje wat jij vroeger als kunt heel leuk vond samen met je kids. ☐
- 18 Leer je kids om hun favorite maaltijd te koken. ☐
- 19 Zoek een leuke manier om als gezin 15 minuten extra te sporten. ☐
- 20 Neem contact op met een vriendin of een buren en vraag of je ze ergens mee kunt helpen. ☐
- 21 Laat je kids je favorite nummer horen van toen jij een tiener was. ☐
- 22 Maak een lijst van je top 10 familiedagen die je gaat afvinken in de toekomst. ☐
- 23 Stuur een brief of e-mail naar iemand die je niet kunt zien nu met een foto erbij om ze te laten glimlachen. ☐
- 24 Neem contact op met drie mensen en vertel hen waarom je hen dankbaar bent. ☐
- 25 Help je kids om hun speelgoed op te ruimen en wat te vinden om aan een ander kindje te geven. ☐
- 26 Maak een live video van jullie dansen alsof niemand kijkt. ☐
- 27 Besteed wat tijd aan het lezen van je dankbaarheids dagboekje. ☐
- 28 Doe je leukste outfit aan voor een avondje uit (Ook al is het thuis) ☐
- 29 Neem de tijd om 5 dingen op te schrijven wat je de laatste maand geleerd hebt. ☐
- 30 **CONTACT MIJ** en laat me weten welke activiteiten je het leukst vond en maak kans op \$ 200 aan gewichtsmangement ☐

