

ÉÉN

“When things go bad,
don't go with them.”

Elvis Presley

TWEE

Mest je kledingkast eens
uit!! Maak verschillende
stapeltjes:
-dit kan weg

-dit kan naar de kringloop

-dit ga ik misschien nog dragen
(hang dit apart, na een jaar nog
niet gedragen? dan alsnog
weg)

-dit wil ik houden

DRIE

Geef al je spullen een echte
plek. Bedenk waar in huis je
het nodig hebt en zorg daar
voor een passende op-
bergmogelijkheid.

VIER

TOMATENSOEP
Giet een fles tomatensap
leeg in een soeppan. Vul de
fles daarna voor de helft
met water en giet dit bij het
tomatensap. Voeg een
bouillonblokje toe en breng
aan de kook. Zet het vuur
lager en voeg een eetlepel
pesto toe. Kook een minuut-
je door, zet het vuur uit en
voeg een flinke scheut room
toe. Roer goed door. Klaar!!

VIJF

Cadeautjes geven is een
ware kunstvorm. Probeer je
in te leven in de persoon die
het cadeautje gaat ontvan-
gen. Verpak het mooi. Maak
er werk van. Kaartje erbij.
Laat zien dat je er aandacht
aan besteed hebt, want...

...AANDACHT IS HET BESTE
CADEAU DAT JE KUNT
GEVEN.

ZES

“I'm on a seafood diet,
I see food,
I eat it.”

Dolly Parton

ZEVEN

Als je aan iemand denkt, geef
je diegene macht.

ACHT

Schrijf eens een kaartje in
plaats van een mailtje of
Whatsapp-berichtje.

NEGEN

Je voorgenomen om te gaan
sporten vanavond, maar nu
geen zin meer? Ga toch!!

Ja, je bent misschien moe. Ja,
het regent wellicht. Ja, je hebt
het druk.

Sporten maakt je hoofd leeg.
Je werkt aan je lichaam EN
geest. Kom op!! GO!!

TIEN

Er is een verschil tussen MODE
en STIJL.

ELF

Zeg ook eens 'nee'. Je kunt niet overal bij zijn en dat hoeft ook niet.

TWAALF

"You alone are enough."

Oprah Winfrey

DERTIEN

Echte vrienden nemen het je niet kwalijk als je ze een tijdje niet spreekt of ziet. Als mensen dit wel doen of als jij je genoodzaakt voelt je telkens te verontschuldigen tegenover iemand, is dat dan wel een echte vriend?

VEERTIEN

Een grappige hashtag om op Instagram te checken:

ASSHOLEPARENT

Herkenbaar voor ouders, lachen gegarandeerd.

VIJFTIEN

"You alone are enough."

Oprah Winfrey

Ja, ik zeg het nog eens...

En dat zegt ook wat...

ZESTIEN

Probeer elke dag, heel bewust, iemand een compliment te geven.

ZEVENTIEN

WRAP
Roer wat knoflookpulp, peper en geraspte kaas door een bakje ricotta. Besmeer vier grote tortilla's met dit mengsel. Strooi er gehakte walnoten en gekookte zwarte bonen over (blik, afgespoeld, uitgelekt) en beleg met verse spinazie. Rol de tortilla's op en vouw de uiteinden dicht. Even in de oven. Klaar!!

ACHTTIEN

Probeer te luisteren om het te luisteren. Niet om te antwoorden.

NEGENTIEN

"Let it go, let it go!"

Elsa, in Disney's Frozen

TWINTIG

Slijp de potloden! Print een kleurplaat! Ja, een kleurplaat. Heel anders dan tekenen, want: niet 'from scratch'.

EENENTWINTIG

Je huis moet leefbaar zijn,
prettig leefbaar. Niet spik en
span.

TWEEËNTWINTIG

Zet een leuk liedje op. Liefst
iets wat je mee kunt zingen.
Ruim de woonkamer op in
de tijd dat het liedje speelt.

DRIEËNTWINTIG

Laat de tv eens een avondje
uit.

VIERENTWINTIG

Wat was je favoriete boek
toen je een jaar of twaalf
was? Herlees dat boek!