

### **1 december**

**Product:** Palo santo hout

**Opdracht & uitleg:**

Palo santo staat ook wel bekend als heilighout, het heeft een positieve en rustgevende invloed op de geest. Door palo santo te branden komt er een warme, zoete, zachte geur vrij die stemmingsbevorderend en rustgevend werkt. Daarnaast haalt palo santo ook de negativiteit uit de ruimte.

Brandt het palo santo hout en volg deze yoga oefening: zoek via Youtube naar de volgende video "Yoga With Adriene – Dedicate – Day 18 – Love" (20 minuten)

### **2 december**

**Product:** douchegel

**Opdracht & uitleg:**

Neem even de tijd voor een heerlijke douche met deze fijne douchegel.

### **3 december**

**Product:** Losse thee

**Opdracht & uitleg:**

Zet met deze lekkere losse theeblaadjes een goede kop hete thee en zit de komende 30 minuten niet op je telefoon of computer.

### **4 december**

**Product:** oordopjes

**Opdracht & uitleg:**

Ga comfortabel op de bank of stoel liggen en gebruik deze oordopjes om een podcast mee te luisteren met je ogen dicht. Hierbij twee podcasts tips:

- Man, man, man, de podcast (om even te lachen!)
- Gimlet Media: The Horror of Dolores Roach (alsof je een spannende thriller met je ogen dicht kijkt)

### **5 december**

**Product:** cosy socks

**Opdracht & uitleg:**

Time to get cosy! Trek deze sokken aan om lekker warm te blijven en ga er lekker comfortabel bij zitten op de bank. Het liefst wel zonder telefoon in de hand!

### **6 december**

**Product:** geen

**Opdracht & uitleg:**

De week is alweer bijna voorbij. Neem vandaag de tijd om de dankbaarheidsopdracht in te vullen. Noem 5 dingen waar jij dankbaar om bent en schrijf deze op.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

### **7 december**

**Product:** haarmasker

**Opdracht & uitleg:**

Yes, het is weekend! Verwen je lokken met dit fijne haarmasker en ga tijdens de inwerktijd van het masker er even lekker voor zitten in een comfy outfit. Dit is jouw moment!

### **8 december**

**Product:** fijne pen + washi tapes

**Opdracht & uitleg:**

Morgen begint weer een nieuwe week, ga er daarom even rustig voor zitten om jouw aankomende week in te plannen met deze pen en washi tape! Door dit moment te pakken, leeg je je hoofd terwijl je tegelijk georganiseerd te werk gaat. Wedden dat je morgen met een rustig gevoel op staat?

### **9 december**

**Product:** soyscents via @robenritaverbon

**Opdracht & uitleg:**

Er is een nieuwe week aangebroken, vier deze dag door een heerlijk geurende soyscent aan te steken zodat je ruimte lekker ruikt!

### **10 december**

**Product:** handcreme

**Opdracht & uitleg:**

Deze handcreme is heerlijk om je handen mee te verzorgen. Gebruik hem niet alleen om je handen mee in te smeren, maar ook om jezelf (of vraag het een ander) een handmassage te geven!

### **11 december**

**Product:** waxinelichtje

**Opdracht & uitleg:**

Steek dit waxinelichtje aan en mediteer voor de komende 15 tot 30 minuten. Focus vooral op je ademhaling en observeer de gedachten die door je hoofd spoken.

Probeer ze daarna los te laten. Ga na afloop bij jezelf na hoe je je voelt.

### **12 december**

**Product:** drie kerstkaarten

**Opdracht & uitleg:**

Niets is leuker dan brievenbuspost. Verstuur deze drie kerstkaarten naar je favoriete personen! Neem de tijd om op de kaarten een gezellige, persoonlijke boodschap en wens te schrijven.

### **13 december**

**Product:** geen

**Opdracht & uitleg:**

Time to smile 😊

*Stralende opdracht:*

Neem even de tijd om terug te denken aan de afgelopen tijd. Wanneer moest jij echt even hardop lachen, of glimlachen? Waardoor begon jij te stralen van binnen? Het kunnen zowel grote als kleine momentjes zijn.

Schrijf deze momenten eventueel voor jezelf op hieronder:

### **14 december**

**Product:** geen

**Opdracht & uitleg:**

Whoohoo! Het is tijd om echt even goed in de kerstsfeer te komen, dus pak dit keer je laptop of telefoon erbij en ga aan de slag met een *MEGA KERSTSONG MIX!* Maak een afspeellijst van minstens 10 nummers! (En doe meteen een feestelijk dansje, als je wilt!)

## **15 december**

**Product:** leuk bakvormpje + een bijpassend recept

### **Opdracht & uitleg:**

Je raad het al, je gaat je volledig storten op het bakken. Doe de boodschappen, leg je telefoon weg, zet de kerst afspeellijst op en let's get baking! Het recept hieronder én het vormpje is verder het enige dat je nodig hebt:

- 200 g Zelfrijzend Bakmeel
- 75 g boter
- 75 g donkerbruine basterdsuiker
- 1 tl kaneel
- 2 tl gemberpoeder
- 3 volle el golden syrup
- decoratiestiften (bijv. Dr. Oetker)

### **Hoe maak ik Gingerbread?**

1. Verwarm de oven voor en leg een bakplaat met daarop bakpapier klaar.
2. Doe 200 g Zelfrijzend Bakmeel met de theelepel kaneel en twee theelepels gemberpoeder in de beslagkom.
3. Smelt 75 g boter, 75 g donkere basterdsuiker en 3 volle eetlepels syrup op een laag vuur. Het mengsel hoeft niet te koken.
4. Voeg het vloeibare mengsel direct toe aan het kruidige meel in de beslagkom. Kneed met de mixer met deeghaken in ca. 3 minuten tot een soepel deeg.
5. Pak het ginger bread deeg in huishoudfolie in en laat het tenminste een uur rusten. Dan trekken de kruiden goed in en wordt het deeg steviger om uit te rollen.
6. Bestuif het aanrecht met bloem. Rol van het gingerbread deeg uit tot +- 4-5 mm dikte. Steek hier zoveel mogelijk mannetjes uit. Maak van de restjes gingerbreaddeeg opnieuw een bol en rol het weer uit en steek er mannetjes uit, net zo lang totdat het deeg op is.
7. Leg de mannetjes op de bakplaat. TIP: leg de koekmannetjes niet te dicht bij elkaar, het deeg loopt namelijk een beetje uit, dus hou aan elke kant tenminste 2 cm ruimte aan.
8. Bak de gingerbread poppetjes in ongeveer 10 minuten gaar. Laat de koekjes goed op de bakplaat afkoelen, dan worden ze lekker knapperig.
9. Als de gingerbread poppetjes koud zijn, kun je ze versieren. Laat het glazuur even drogen, zodat het hard wordt en goed blijft zitten.

### **16 december**

**Product:** leuke boekenlegger (gekocht of zelf gemaakt)

**Opdracht & uitleg:**

Neem vandaag minstens 30 minuten de tijd om een stukje te lezen uit je favoriete boek. Wanneer je dit op de dag doet maakt niet uit, als je maar een stukje tijd uit je drukke dag voor jezelf reserveert 😊

### **17 december**

**Product:** gezichtsmaskertje

**Opdracht & uitleg:**

Geniet ervan! Neem dit maskertje vandaag op een moment naar keuze. Tip: ga er echt even lekker bij liggen met je ogen dicht, dit is JOUW momentje.

### **18 december**

**Product:** geen

**Opdracht & uitleg:**

Bewustzijnsopdracht:

Hoe bewust ben jij je van je omgeving en het feit dat je nu leeft?

1. Noem 5 dingen die je ziet
2. Noem 4 dingen die je hoort
3. Noem 3 dingen die je voelt
4. Noem 2 dingen ruikt
5. Noem 1 ding die je proeft

### **19 december**

**Product:** hardloop waistband

**Opdracht & uitleg:**

Het is tijd om je hartslag iets te verhogen. Hoe is je energieniveau vandaag? Het is tijd om te hardlopen of om te wandelen voor minstens 30 minuten, wanneer je dit wilt doen mag je zelf weten, áls je het maar echt doet. Met dit prachtige cadeau kun jij zo de deur uit rennen met je sleutels, zónder je telefoon. Neem jouw momentje voor jezelf vandaag, echt doen he!

### **20 december**

**Product:** twee nagellakjes (of meer) en vijltje

**Opdracht & uitleg:**

Het is tijd voor JOU! Plan vandaag 15 tot 30 minuten voor jezelf in voor een uitgebreide manicure. Geef je handen een massage, vijl en lak je nagels én creëer een toffe nailart. Have fun!

### **21 december**

**Product:** baxmix

**Opdracht & uitleg:**

Neem de tijd om gezellig te bakken! En geen stress, met deze bakmix kan het haast niet misgaan. Zet voor de gezelligheid de kerst afspeellijst op en have fun!

### **22 december**

**Product:** bodylotion/bodycreme

**Opdracht & uitleg:**

Geef jezelf een uitgebreide en heerlijke massage met deze fijne bodylotion, voor minstens 30 minuten tot een uur. Begin bij je voeten en werk zo langzaam omhoog, naar je benen, je buik, je armen, je nek en zelfs tot aan je gezicht. *Because you are worth it honey.*

### **23 december**

**Product:** badzout

**Opdracht & uitleg:**

Laat het bad maar vollopen want het is tijd voor minstens 30 minuten me-time 😊  
Geloof mij maar, die tijd heb je écht en die verdien je.

### **24 december**

**Product:** fijne geurkaars

**Opdracht & uitleg:**

Steek het kaarsje aan en neem even 30 minuten de tijd om even tot jezelf te komen en te reflecteren, zonder social media of je telefoon. Stel jezelf enkele vragen zoals: Hoe voel ik mij op dit moment? Waar voel ik dat in mijn lijf en waarom?