DOPAMINE MENU

www.sevirutgrink-ketocoaching.nl



PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

- lees een boek (non-fictie, zelfontwikkeling of gewoon een goed verhaal)
- volg een online cursus over een onderwerp dat je interesseert
- leer een nieuwe taal met een app zoals Duolingo.
- luister naar een inspirerende podcast
- schrijf in een dagboek of start een blog over jouw keto reis
- oefen meditatie of mindfulness om je focus en rust te verbeteren
- doe ademhalingsoefeningen voor ontspanning

CREATIEVE BEZIGHEDEN

- schrijf verhalen of gedichten
- probeer een nieuwe hobby zoals schilderen, tekenen of handwerken
- start met fotografie en leg mooie momenten vast
- luister naar muziek en ontdek nieuwe artiesten
- leer een muziekinstrument bespelen
- maak een vision board met je doelen en dromen
- begin met bullet journaling om je dagen te structureren

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

- ga wandelen in de natuur of in je eigen buurt
- doe aan yoga of stretching voor meer flexibiliteit
- probeer krachttraining of een thuisworkout
- begin met een nieuwe sport of beweegactiviteit zoals dansen of klimmen
- maak je huis schoon en organiseer je spullen
- doe een korte ademhalingswandeling voor extra ontspanning

SOCIALE INTERACTIE

- bel of stuur een berichtje naar een vriend(in) die je lang niet hebt gesproken
- organiseer een gezellige spelletjesavond- of middag met vrienden of familie
- ga op bezoek bij iemand die je dierbaar is
- doe vrijwilligerswerk en help anderen in je gemeenschap
- sluit je aan bij een club of vereniging die aansluit bij je interesses

PRODUCTIVITEIT

- plan je week vooruit en stel doelen op
- ruim je kledingkast op en doneer wat je niet meer draagt
- werk aan je financiën en maak een budgetplan
- minimaliseer je spullen en creëer een opgeruimde leefomgeving
- leer nieuwe kooktechnieken om je keto maaltijden te verbeteren
- maak een to-do lijst en werk taken af die je steeds uitstelt

BUITEN GENIETEN

- ga naar een park of bos en profiteer van de frisse lucht
- begin met tuinieren of verzorg kamerplanten.
- doe aan fotografie in de natuur
- probeer vogelspotten of gewoon observeren wat er buiten gebeurt
- ga fietsen of maak een ritje naar een voor jou nieuwe plek

ONTSPANNING EN ZELFZORG

- neem een warm bad met essentiële oliën
- probeer een nieuwe huidverzorgingsroutine
- doe aan aromatherapie en geniet van rustgevende geuren
- kijk een film of serie die je al lang wilde zien
- speel een bordspel of puzzel
- neem de tijd om te niksen en gewoon even te zijn