



Beste,

Welkom bij de 21-daagse uitdaging!

Dit 21-daagse programma is bedoeld om je op te peppen en te inspireren om je volgende stap in het leven te zetten. Veel plezier!

Op het programma staan 21 uitdagingen en 21 podcasts waar je naar kunt luisteren en inspiratie uit kunt halen.

Iedere avond ontvang je de podcast en een kaartje met een uitdaging voor de volgende dag. Je hebt 24 uur de tijd om je uitdaging te voltooien.

Wij sturen jou de instructie en de minimale hoeveelheid tijd die je nodig hebt voor de uitdaging en je kan zelf beslissen wanneer en hoe je deze voltooit.

Dag 1: Ik **Ben** Open

Vandaag komen we samen om een proces van 21 dagen te starten. Als fysieke uitdrukking van deze daad nodigen we je uit om een nieuw notitieboekje te nemen en er een paar minuten aan te besteden om het #JOUW te maken. (schrijven, tekenen, schilderen... aan jou)

Dit notitieboekje is je privéruimte voor reflectie, voor het neerschrijven van je gedachten en inzichten. Door in deze ruimte te schrijven, kan je jouw proces bijhouden.

Voor vandaag vragen we je om na te denken over de volgende vragen en je antwoord in het notitieboekje te schrijven:

- Wat heeft je hier eigenlijk gebracht?
- Wat gaat er NU voor jou open?

Tijd: 20 min.



Dag 2: Ik Heb Impact

De wereld in mij wordt weerspiegeld in de wereld buiten mij. De wereld buiten mij wordt weerspiegeld in de wereld binnenin.

Kies een kleine dagelijkse actie met fysieke impact die je tijdens het programma elke dag gaat doen, als anker. Hier zijn de stappen:

Ontdek één actie die jou dichterbij jouw eigen **duurzaamheid** brengt en die je elke dag kan doen. Maak een kleine aanpassing in jouw dagelijkse leven, gerelateerd aan wat je eet, jouw levensstijl, jouw huis of zelfs jouw taal.

Hoe deze kleine verandering vol gedurende de komende twintig dagen en kijk welke invloed het heeft. Schrijf je observaties in je notitieboekje.

Voorbeelden: Ik maak elke ochtend mijn bed op. Ik doe een yogasessie van 7 minuten voordat ik ga slapen. Ik eet elke dag een appel als ontbijt. Ik ga op de fiets naar school. Ik zal geen plastic gebruiken. Ik ga elke dag een kwartiertje wandelen enz.

Tijd: 15 min.



Dag 3: Ik Besta Nu

Ik besta nu. Het verleden komt niet meer terug. De toekomst is niet voorspelbaar. Ik ben niet degene die ik gisteren was en morgen zal ik niet dezelfde zijn als nu.

Vandaag hebben wij een cadeautje voor jullie. Een denkbeeldige timer. Stel je voor dat je nog 24 uur te leven hebt op deze planeet. Vanaf nu.

Wij dagen je uit:

Schrijf alle dingen op die je zou doen als dit jouw laatste 24 uur zijn. Met de middelen die je nu hebt.

Maak je lijst compleet!

Deel in de groep hoe je je voelt, zonder enige censuur. We leven! Vandaag!

tijd: aan jou.



Dag 4: Ik Gloei

Vandaag dagen we je uit om minimaal 20 minuten te investeren om voor jouw uiterlijk te zorgen. Besteed tijd om contact te maken met jouw lichaam, om jezelf aan te raken en te knuffelen. Let op welke delen van jouw lichaam je verzorgt en of er delen zijn die je verwaarloost.

Hoe ga je van buiten naar binnen van jezelf houden tijdens een actie? Is er een ochtendroutine of wekelijkse gewoonte die jouw fysieke uitdrukking van eigenliefde zou kunnen zijn?

Voorbeelden: mindful douchen, zelfmassage, het haar of de nagels verzorgen, crème op de huid smeren, jouw favoriete kleding en accessoires aantrekken en voor jezelf iets kopen dat je echt leuk vindt.

Tijd: 20 min.



Dag 5: Ik Ontvouw Me (ontplooi???)

Vandaag dagen we je uit om naar jezelf te kijken door de ogen van de mensen om je heen.

Neem contact op met minimaal 7 mensen die op de een of andere manier deel uitmaken van je leven (vrienden, collega's, ouders etc.). Vraag hen om jou het volgende te vertellen:

3 dingen die ze speciaal aan jou vinden

3 dingen waarvan ze jou adviseren om aan te werken

Verzamel de feedback en bedank ze allemaal voor hun tijd. Deel in de groep hoe jij jezelf ziet als je in de spiegels kijkt via de ogen van de mensen om je heen!

Eén aanbeveling: kies mensen uit verschillende domeinen van je leven. Vraag het aan je beste vrienden, en ook aan je ouders. Vraag het aan mensen met wie je aan een specifiek project werkt, maar ze kennen je niet zo goed. Vraag het aan je sportgenoten en mensen die je kennen sinds je kindertijd. Speel ermee en als je het vreemd vindt om te vragen... vertel ze dan gewoon dat je deel uitmaakt van een rare uitdaging :)

Tijd: 40 min.



Dag 6: Ik Ben Goud, Baby! Puur, Goud!

Vandaag dagen we je uit om verbinding te maken met jouw #Gouden Energie! Dit is de staat waarin jij je de beste versie van jezelf voelt!

Wanneer je het gevoel hebt dat je de 100% Gouden Energiestaat bereikt:

- Zet je favoriete nummer #AAN en dans je 100% dans
- Durf jezelf op te nemen en deel jouw gouden dans in de groep!

Tijd: 10 min.



Dag 7: Ik Ben Plezier

Wat is jouw relatie met plezier? Sta jij jezelf toe plezier te voelen?

Vandaag dagen we je uit om jezelf 15 minuten plezier te gunnen en definieer jij wat plezier voor jou is.

Die 15 minuten zijn zonder je telefoon en sociale media, zonder afleiding. Alleen voor jezelf.

Tijd: 15 min.



Dag 8: Ik Druk Mijzelf Uit

Vandaag dagen we je uit om een bericht te maken voor een sociale media naar keuze.

Neem de tijd en maak een kwaliteitspost. Dit zijn de vereisten:

Plaats de post over iets waar je veel om geeft.

Durf je gevoelens over het onderwerp in dit bericht te delen.

Onderzoek en tag organisaties, bedrijven of merken die jouw standpunt delen.

Nadat je op de knop "publiceren" hebt geklikt, lees je het volgende deel van de uitdaging.

Nu je je bericht hebt gepubliceerd, denk na over de volgende vragen:

- Hoe druk je jezelf uit? Wat voor beeldmateriaal en taal gebruik je?
- Met wie spreek je eigenlijk?
- Wat staat er in jouw bericht dat NOG STEEDS niet wordt gezegd?

Tijd: 30 min.



Dag 9: Ik Geef En Ik Neem

Vandaag dagen wij jou uit...

- Kies één boek uit jouw boekenkast die je echt leuk vindt. Als je niet van boeken houdt, kies dan een tijdschrift of een voorwerp.
- Zoek een persoon aan wie je dit object cadeau wilt doen. We nodigen je uit om jezelf uit te dagen en te kiezen voor iemand die een beetje buiten je comfortzone ligt.
- Vraag deze persoon om jou iets terug te geven en dit dezelfde dag nog te doen. Het is belangrijk dat je op dezelfde dag geeft en ontvangt.
- Wat je ontvangt komt overeen met wat je geeft. Als je een boek geeft, vraag dan om een boek. Als je een bloem geeft, vraag dan om een bloem.

Tijd: 20 min.



Dag 10: Ik Ben Mindful

Vandaag dagen we je uit om eens naar één belangrijk aspect van je leven te kijken... Je eetgewoonten.

Schrijf in je notitieboekje een reflectie op je relatie met eten. Wat vind je leuk aan je eetgewoonten en wat zou je graag willen veranderen of toevoegen?

Controleer jij waar jouw eten vandaan komt? Kook jij soms zelf? Heb je een favoriet recept?

De uitdaging voor vandaag is om 20 minuten te genieten van mindful eten. Dit betekent dat je jouw tijd uitsluitend besteedt aan eten (geen telefoon, geen gesprekken, geen afleiding). Open jouw zintuigen voor de smaak van elk ingrediënt, de textuur, de geur, de kleuren van jouw maaltijd...

Breng bewustzijn in jouw lichaam en geest tijdens het eten. Zijn er sensaties in je lichaam? Hoeveel procent voel je jezelf ontspannen? Wat voor gedachten komen er bij je op? Kun je ze laten komen en gaan, zonder ze vast te houden?

Tijd: 30 min.



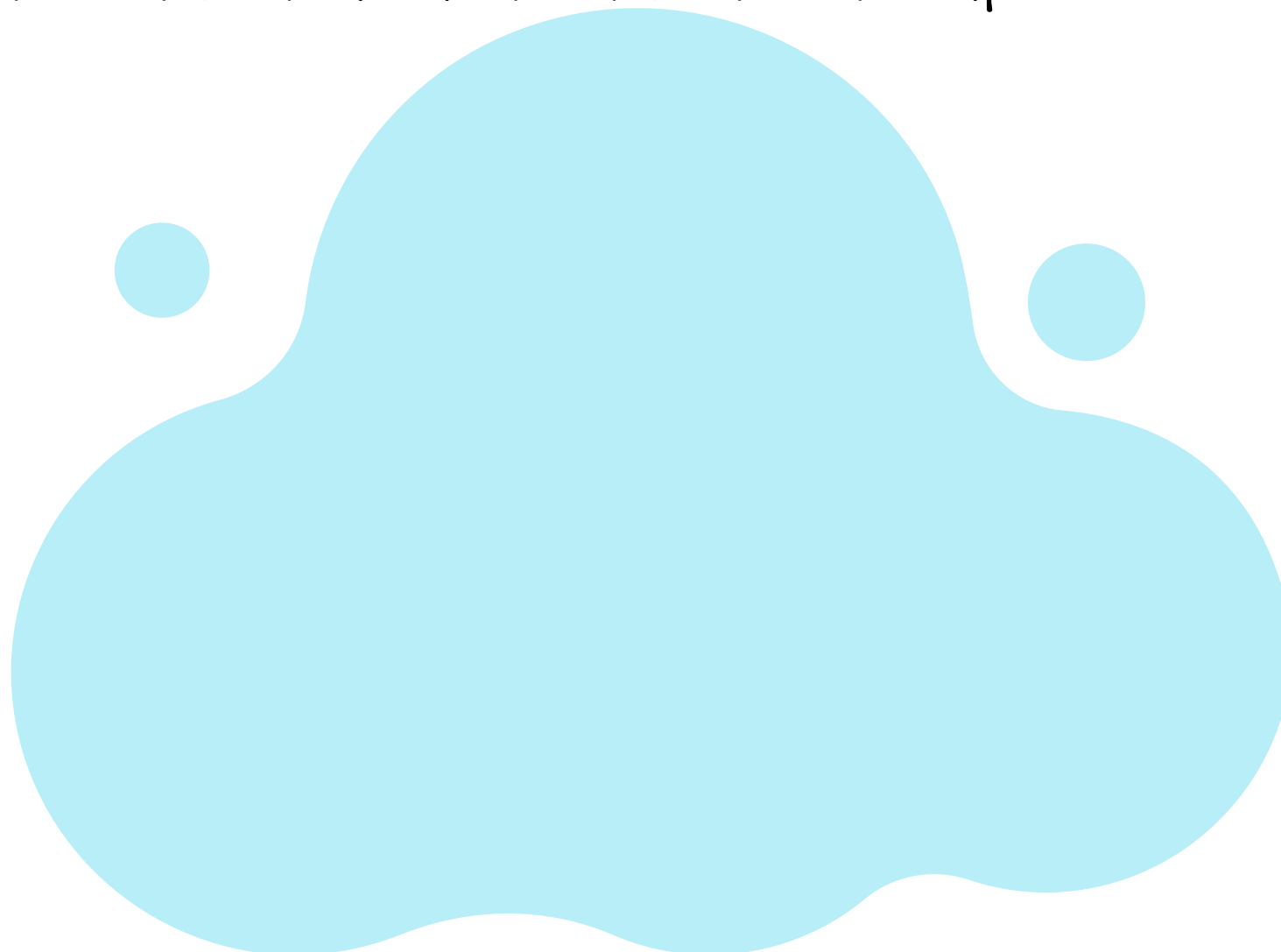
Dag 11: Ik Adem

Vandaag dagen we je uit om 10 minuten van je tijd te besteden aan bewust ademen.

Je kunt de oefeningen in deze video doen of je eigen manier vinden om verbinding te maken met je ademhaling.

Mindful ademen heeft veel positieve effecten op je lichaam en geest. Het heeft ook een positieve invloed op de mentale en fysieke gezondheid. Het geeft je ook de kans om je hoofd leeg te maken van gedachten en te genieten van momenten van contemplatie.

Tijd: 10 min.



Dag 12: Ik Hou Van

Vandaag dagen we je uit om liefde te ervaren.

Een favoriete auteur van ons zegt dat liefde een werkwoord is en wij creeëren met wie wij zijn en wat wij doen.

Wij dagen je uit om de magie te delen door het voor iemand speciaal te maken. Creëer een verrassing of cadeau, doe een donatie of ga vrijwilligerswerk doen bij een organisatie.

Investeer minstens 30 minuten om de dag speciaal te maken voor een ander mens.

Daag jezelf uit, doe iets nieuws, creatiefs... iets wat je normaal niet zou doen.

Voorbeelden: op bezoek bij je oma, een warme maaltijd kopen voor een dakloze, geld doneren aan een goed doel, je vriend helpen met zijn huiswerk.

Tijd: 30 min.



Dag 13: Ik Maak Een Budget

Vandaag nodigen wij u uit om na te denken over uw relatie met geld.

De uitdaging is om met iemand anders een gesprek over geld te voeren. Het kan een vriend, ouder, leraar, enz. zijn. Neem daarna even de tijd, denk na en maak aantekeningen in jouw notitieboekje.

Vragen om u te ondersteunen in het gesprek:

- Hoe budgetteert je?
- Hoeveel geld geeft jou een veilig gevoel? Hoeveel geld geeft jou een vrij gevoel?
- Hoeveel zou je in de toekomst willen verdienen?
- Waar investeer je in?
- Van wie of waar heb je over geld geleerd?
- Wat wil je leren over geld?

Tijd: 20 min.



Dag 14: Ik Ben Natuur

Vandaag dagen we je uit om contact te maken met de natuur. Daag jezelf uit!

- verblijf minimaal 15 minuten blootsvoets op het gras
- ga zwemmen in een meer in de buurt
- ga fietsen
- maak een lange wandeling in het park
- geef je planten water
- knuffel een boom
- ga op het strand liggen

Het is aan jou hoe je het doet, we nodigen je uit om op je eigen manier contact te maken met de natuur.

En sta er even bij stil, ervaar hoe het zich aan jou openbaart! Wat is de metafoor die je ziet tussen jou\je leven en de natuur?

Wij nodigen je uit om deze tijd vrij te houden van sociale media, werk en gedachten voor het verleden en de toekomst...

Tijd: 20 min.



Dag 15: Ik Ruim Op

Vandaag dagen we je uit om de kunst van het opruimen te ervaren.

Door een voorwerp los te laten, genereer je energie die bij je terugkomt. Door los te laten, creëer je ruimte voor iets nieuws.

Wij dagen je uit om je ruimte op te ruimen. Gebruik je intuïtie en gevoel, welke voorwerpen, kleding en notitieboekjes je kunt loslaten, terwijl je misschien de herinnering behoudt.

Creëer nieuwe ruimte in je leven voor nieuwe ervaringen!

Vind daarbij je eigen manier om dingen los te laten. Misschien verbrand je wat oude liefdesbrieven, doneer je je kleding of ruil je oude boeken in voor nieuwe? Vind je eigen ritueel van loslaten...

Bij het opruimen oefenen we soms ook met het loslaten van het geluk, de dierbare momenten, de favoriete kleding... Dit is een teken dat er een periode van transformatie aanbreekt. Omarm het!

Tijd: 30 min.



Dag 16: Ik Ben Dankbaar

Vandaag dagen we je uit om een lijst te schrijven met minimaal 40 items met alles waar je dankbaar voor bent!

Misschien ben je dankbaar dat sommige mensen deel uitmaken van je leven, of dat er gebeurtenissen zijn gebeurd, of je favoriete merk? Schrijf alles op waar jij je dankbaar voor voelt!

Vind een manier om het te vieren! Misschien wil je een van de mensen op de lijst bellen en je dankbaarheid uiten? Misschien wil je dansen en zingen op straat? Misschien gewoon een kopje thee? Zoek een manier om het te vieren die een beetje buiten je comfortzone gaat en een gevoel van kippenvel op je huid achterlaat.

Tijd: 20 min.



Dag 17: Ik Ben In Mijn Element!

Vandaag dagen we je uit om een manier te vinden om verbinding te maken met iets dat je heel graag doet!

Misschien heb je zin om te gaan schaatsen, wandelen, fietsen of een taart bakken? Wat deze actie ook is die jou met jouw element verbindt, ga ervoor!

Kan je er 100% van jouw aandacht aan besteden? Laat telefoons, afleiding, gedachten over het verleden of de toekomst, sociale media buiten beschouwing.

Hoe voelt het om te doen waar je van houdt? Laat dit gevoel naar je lichaam komen! Onthoud het!

We nodigen je uit om in de groep te delen wat je die dag hebt gedaan.

Tijd: 40 min.



Dag 18: Ik Oogst!

Vandaag dagen we je uit om een duik te nemen in het land van #Dagdromen!

- Bekijk deze TED Talk over visuele expressie en dagdromen.
- Je raadt het al, nu is het tijd om je eigen droom te tekenen. Volg de instructies in de TED-video.

Tijd: 40 min.



Dag 19: Ik Verspreid

Deze uitdaging is "crimineel" 😈. Vandaag is de dag om je niet te houden aan het advies van je moeder: Praat met een vreemde!

- Zoek een nieuwe persoon - op straat, in een winkel of op een andere plaats.
- Vraag hen of ze het erg vinden om naar je droom te luisteren.
- Als ze het daarmee eens zijn, deel dan de droom die je gisteren hebt getekend.
- Vraag hen naar hun droom.

Tijd: 20 min.



Dag 20: Ik Zet Een Stap

Vandaag dagen we je uit om actie te ondernemen en een kleine stap te zetten in de richting die je wilt inslaan.

Wat is de eerste kleine stap die je kunt doen die een fysieke impact heeft?

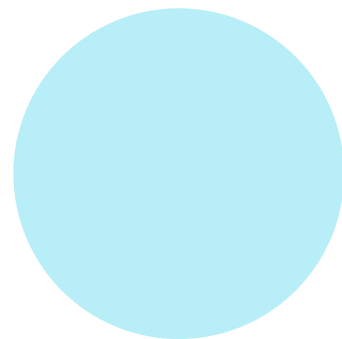
Dagdromen, plannen maken, het is allemaal geweldig. Zet nu een stap die impact heeft op het fysieke universum!

Bijvoorbeeld: stuur een e-mail naar de mensen met wie je wil praten, bel, koop kaartjes voor die ene plek waar je naartoe wil, solliciteer naar een nieuwe baan

Actie met fysieke impact is elke actie die daadwerkelijk impact heeft op de werkelijkheid. Het creëert resonantie en transformeert de wereld waarin we leven.

Doe jouw impact!

Tijd: aan jou



Dag 21: Ik Beweeg

Wij vieren samen met jou op de laatste dag van dit proces!

Wij nodigen jou uit om na te denken over jouw ervaringen van de afgelopen 20 dagen. Wat blijft jou bij? Wat was jouw magische moment? en vooral...

Wat wil jij in beweging brengen?

Waar leidt deze beweging jou heen? Waar word jij door geïnspireerd?

We dagen je uit om één nummer te kiezen dat jouw nummer voor succes is. Als je dit nummer hoort, beweeg je! Je doet! Je zit niet meer in je hoofd. Dit is je herinnering en anker.

Deel in de groep jouw lied voor succes.

Heb een gezonde reis! Wees #raar en droom GROOT!

Tijd: 15 min.

