

LUMMEL- DAG #1



Je bent alweer op de laatste dag van deze eerste week van onze prachtige reis aangekomen. Vandaag staat er een echte lummel-retreat-dag op het programma.



Dag 7



KIJKEN

4 minuten

Bekijk de video
van vandaag

We gaan slapen onder de sterren wie weet wat morgen ons brengt. Je hebt de eerste week volbracht, vertrouw er maar op dat alles alleen maar nog mooier gaat worden. Het volgende staat daarom vandaag op het programma:



LUMMELEN

Halve of hele dag

Geniet van
je lummeldag

Het is tijd om te lummelen

Je bent alweer op de laatste dag van deze eerste week van onze prachtige reis aangekomen.

Vandaag staat er een echte lummel-retreat-dag op het programma. Als het goed is heb je voor deze dag of dit dagdeel een grote streep in je agenda gezet. Wat heerlijk! Wat gaan we doen vandaag? Zo weinig mogelijk. In de video leg ik je precies uit hoe zo'n dag eruit kan zien.

Het belangrijkste; precies doen waar jij zin in hebt, zonder dat je luistert naar die negatieve stem in je hoofd. Hij mag er zijn, hij zal altijd met je meegaan, maar je hoeft niet altijd te luisteren. Sterker nog, het kan heel helend zijn om met dit soort dagen jezelf te trainen om boven die gedachten te gaan staan. En je hersenen houden het meest van activiteiten waarbij ze niet aan het werk gezet hoeven te worden. Dus zo min mogelijk mentale inspanning.

Dus het liefst wil je vandaag NIET...

- Netflixen
- ingewikkelde boeken lezen
- intense gesprekken voeren
- TV kijken
- Heel veel nadenken over en plannen maken voor de toekomst
- Heftig klussen in huis

Je wilt vandaag het liefste WEL...

- Een middagdutje doen
- in de natuur wandelen of relaxen
- Lekker naar het strand
- Of naar de sauna
- Je lekker vervelen
- Rommelen in huis
- Koken
- in de tuin relaxen
- Een ontspannen tijdschrift lezen
- Door een stad struinen

Dus mocht je het fijn vinden, dan kunnen wij een van onze relax- of first aid-sessies van de app aanraden. Maar je kunt de dag ook heerlijk beginnen met een Morning Ritual sessie of juist afsluiten met een lange Goodnight sessie. Doe vooral wat goed voelt 😊.

Enne... wist je dat de grootste wetenschappelijke ontdekkingen gedaan zijn toen wetenschappers tussen het werken door aan het lummelen waren? Juist onder de douche, tijdens het tuinieren of wandelen. Tijd om te lummelen dus!

Laat je op de community weten hoe jouw lummeldag is verlopen? Jouw medereizigers en wij zijn heel benieuwd! Was het een echte uitdaging, ook dat horen we graag en we helpen je graag meedenken.

Alle ins en outs over het begrip lummelen kun je vinden in de inleiding van deze guide op pagina's 9 en 10.

Vandaag
doe ik absoluut
helemaal niks

