

## Anti-verveling lijst:

Voer de buitenvogels. 🐦🦉

Ga op muggenjacht.

Vouw alle losse sokken tot een setje.

Bedenk effectieve ochtend oprekoefeningen voor uzelf.

Begin een hobby bijvoorbeeld: bloemen persen.

Speel een bordspel met iemand.

Maak foto's van uw familie en maak een fotoboek.

Geef de planten binnen- en buitenwater.

Teken een dier na. 🐾

Schilder een deur of houtwerk.

Maak een raam schoon.

Teken/schilder een schatkaart voor uw kleinkinderen.

Bedenk een nieuw spel. (Patent aanvragen?).

Laat dia's omzetten naar een digitale versie. 📺

Schrijf een verhaaltje of gedichtje over uzelf of begin een dagboek.

Zoek een inspirerende gratis cursussen op internet en noteer die voor rustige dagen.

Zoek stenen en beschilder ze.

Begin een gesprek met uw buitenlandse burens en leer hun taal.

Bedenk welke kledingstukken bij elkaar passen (Goed noteren). 👔👗🧤

Maak een collage/moodboard over bijv. een reis, huis, personen, toekomstplannen.

Probeer vogels te spotten.

Schrijf een papieren brief naar iemand die dit nooit verwacht.

Kijk een komische film. 😄

Haak of brei een beest, vest, muts.

Maak goed beschermd een boswandeling in de regen. ☔

Verschoon de bedden.

Zoek kapotte schelpen op 't strand, tegen de slakken in uw tuin.

Bellenblazen is voor alle leeftijden.... 😊

Probeer yoga (zie YouTube).

Bespeel een muziekinstrument. 🎸

Lak uw nagels in een felle kleur.

Ga hinkelen met uw kleinkinderen.

Maak een tijdcapsule en begraaft die (goed noteren waar!).

Maak nieuwe gordijnen.

Lees een tijdschrift.

Was de auto handmatig. 🚗

Bak een cake of taart.

Bekijk of luister een podcast.

Maai het gras. Opruimen kan morgen ook! 🍀🌿

Verzamel de knopen van weggooi kleding en zet de knopen later op een kussen.

Gooi drie puzzels bij elkaar zet een timer en probeer die te maken. 🧩🧩🧩

Zoek een mooi product uit een catalogus en print de foto uit...wie weet.

Ga lekker zitten en luister bewust naar mooie muziek.

Maak een cadeau voor iemand.

Neem een lekker lang bubbelbad. 🛁

Plan een avontuurlijke reis.