

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

# APRIL: 30 DAGEN-CHALLENGE: Femina maakt schoon

4 Ruim je boekenkast op. Geef boeken die je niet meer leest weg.



5 Stuur geen e-mail, smsjes of Facebookberichtjes tot je lunchpauze.

6 Pak de slaapkamers aan. Verander het beddengoed, doe het stof af en stofzuig de ruimtes.

7 Ruim kranten en tijdschriften op.



1 Ruim al je keukenkasten op, geef eten dat je niet meer opeet weg en gooi vervallen eten weg.

8 Plan een hele dag niets. Geen moe-tjes vandaag.



2 Ruim je klerkast(en) op en houd alleen de kleding bij waar je blij van wordt. Geef kleding die je niet meer aantrekt weg. Vergeet de sokken en lingerie niet.

9 Maak kuis in je spullen met emotionele waarde.



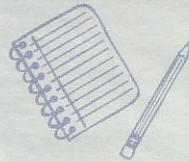
3 Blijf offline voor één dag en er-vaar wat dit doet met je hoofd.



11 Koop 24uur (of langer) niets.



12 Organiseer je werkruimte.



13 Sorteert het speelgoed van je (klein)kinderen en ruim op. Geef speelgoed waarmee ze niet meer spelen weg.

14 Zeg abonnementen en nieuwsbrieven die je niet meer interesseren op. Zet alle meldingen uit. Organiseer de mapjes in je computer.

15 Maak je zetel schoon, was de kussens en dekentjes.



16 Maak een grote wandeling.



17 Doe iets leuks om je woning mooi in te richten.

18 Maak je wasmachine en droogkast schoon.



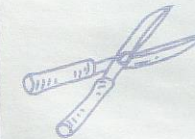
19 Schrijf je in voor een yoga-of mindfulness sessie

20 Maak je elektronica-producten zoals televisie, dvd-speler en computer schoon. Vergeet de kabels niet!

21 Geef je woonkamer een poetsbeurt en vergeet niet te kuisen onder de zetels en meubels.

22 Doe vandaag iets wat je echt leuk vindt. Ga een uurtje lopen, spreek af met een vriendin voor een koffie of ga eens wandelen in het park.

23 Pak je tuin en terras aan.



24 Kuis je administratie uit.

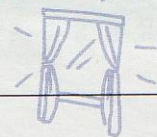


25 Geef je keuken een grondige poetsbeurt

26 Kijk vandaag geen televisie en lees een goed boek.

27 Zorg voor een fijn ochtendritueel en probeer dit aan te houden.

28 Lap de ramen.



29 Ruim je garage/berging op.

30 Kijk terug op de voorbije maand en geniet van het resultaat!

