

APRIL TIPS

 **GEZONDHEID**

TIP



Moeite met inslapen? Probeer eens te mediteren voor het slapen. Er zijn (gratis) apps beschikbaar die je verschillende meditaties aanbieden.

 **GROEIEN**



TIP

Wanneer heb je voor het laatst iets voor het eerst gedaan?

 **PLEZIER**



TIP

Twee weten meer dan 1 of samen ben je sterker. Vraag deze maand eens aan je collega of je ergens mee kunt helpen.



01 : 02 : 03 : 04 : 05 : 06 : 07

08 : 09 : 10 : 11 : 12 : 13 : 14

15 : 16 : 17 : 18 : 19 : 20 : 21

22 : 23 : 24 : 25 : 26 : 27 : 28

29 : 30