

OKTOBER TIPS

 **GEZONDHEID**

TIP 

Hoe goed voel jij je lichaam?
Je lichaam vertelt je feilloos hoe je in
een situatie staat. Haal diep adem als
je gestresst bent.

 **GROEIEN**

 **TIP**

Maak een lijst van dingen
waar je trots op bent.

 **PLEZIER**

 **TIP**

Stop met roddelen: praat altijd
over iemand als hij of zij erbij is.



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	31				