

Weg met de stress kaarten



Deze weg met de stresskaarten zijn een initiatief van
Coachpraktijk De Vlinder
www.praktijk-de-vlinder.com

Wat leuk dat je deze “weg met de stress”-kaartjes wil gebruiken!



Maak een Weg met Stress-does!

Maak een kaartenbak met activiteiten die voor jullie stress verlagend zijn.

Op de kaarten kun je activiteiten schrijven die werken bij jullie als persoon of juist als gezin.

Wanneer je het doosje waar je de kaarten in doet dan ook weer laat versieren door je kind, heb je meteen al weer een ontspannende activiteit te pakken.

Kaarten voor de “Weg met de Stress”-doos



Film kijken



Spelletje spelen



Puzzel maken



Lego spelen



Chillen op de bank



Dansen



Huisdier knuffelen



Iets lekkers maken



Tekening maken



Boek/tijdschrift lezen



Schommelen / Hangmat



Muziek luisteren



Mediteren / Visualiseren



Yoga



Sporten in de tuin



Wandeling maken



Was dit waardevol voor je?

Op www.praktijk-de-vlinder.com deel ik nog veel meer waardevolle inzichten, tips, etc. voor gezinnen en gezinsleden die streven naar meer rust, harmonie en gezinsgeluk door coaching op maat, bewust ouderschap en inzichten en praktische handvatten.