Gezonde lucht Ga een half uur (of langer) alleen of met één iemand anders de natuur in.	**Kies bewust je kanalen** Lees of kijk een half uur in een mooi boek	**Cultuur / Muziek** Luister of maak muziek dat kan erg voedend, herstellend en bevrijdend zijn.	**Hygiëne** Was je handen en masseer daarna je vingers, handen en polsen (of ontvang deze massage na toepassen van de handhygiëne).	**Schrijven** Schrijf in één zin wat je gelukkig / dankbaar kon maken vandaag.
Bubble Geniet van diegenen in je bubble, blaas bubbles, drink een glaasje bubbles of imiteer een bubble.	**Licht** Ontsteek een kaarsje en stuur lichte, ondersteunende gedachten naar al diegenen die het zo nodig hebben…	**Aandacht** Bel, FaceTime, Skype met grootouders of andere familieleden of vrienden.	**Stilte** Maak het twee minuten stil. Luister. Adem.	**Knuffel** Knuffel in gedachten iemand die je mist.
Naastenliefde Vraag een ander wat je kan betekenen. Zorg voor mekaar.	**Cultuur / Kunst** Schilder, klei, boetseer, speel toneel, zing, dans, maak een tik tok filmpje,… .	**Koffie/Thee** Maak je koffie of thee met aandacht en geniet.	**Cultuur / Muziek** Ga naar buiten en luister naar een vogel of beluister gratis een gans vogelconcert.	**Fantasie** Kijk naar de wolken en bouw een luchtkasteel.
Cultuur / drama Observeer je kinderen, of bij afwezigheid andere mensen of jezelf. Gebruik humor en lach.	**Geuren** Ga naar buiten en ruik. Adem diep in en uit. 4x in 6x uit. Doe dit 2 minuten lang. Voel na.	**Old school** Schrijf een handgeschreven brief of kaart aan je vrienden of familie.	**Huidhonger** Knuffel diegenen waarmee je bubbelt. Raak mekaars voeten aan.	**Natuur** Zoek drie verschillende bloemen in of rond je tuin.
Cultuur / Muziek Zet je ramen open, speel een instrument of zing een lied. Laat je buren meegenieten of net niet ☺	**Fantasie** Sluit je ogen en denk terug aan een warme herinnering.	**Kies bewust je kanalen** Beluister een podcast of luisterverhaal.	**Geuren** Verstuif in je huis lavendel of ravintsara (etherische oliën goed tegen virussen)	**Voeding** Maak verse soep, warm appelgebak, wafels of iets anders wat je graag lust.

'Soms is er iets in ons dat fluistert, fluisteren wil en om luisteren vraagt.'
www.fluistering.be