

maandag 30 juli 2012

Zitten of staand aan de ene kant van een kamer, laat uw ogen langs de randen van objecten te scannen in de kamer. Het doel van deze oefening is om je ogen te bewegen op een losse en vloeiende manier.

dinsdag 31 juli 2012

Neem eens een stuk fruit als dessert.

woensdag 1 augustus 2012

Doe minder suiker in uw koffie/thee of vervang ze door kunstmatige zoetstoffen.

donderdag 2 augustus 2012

Voor het eten let op de houdbaarheidsdatum en kies zoveel mogelijk voor verse en natuurlijke producten.

vrijdag 3 augustus 2012

Sta elke 30 minuten op en strek je eens goed uit. Ook goed voor de concentratie.

zaterdag 4 augustus 2012

Wil je een collega spreken, loop dan naar hem/haar toe in plaats van te bellen of een mailtje te sturen.

zondag 5 augustus 2012

Laat je documenten eens uitprinten door een printer op een andere verdieping.