

- 71 Een spannende detective lezen.
- 72 Een collage maken met een bepaald thema of een kleur.
- 73 Een mooie kaart in je kamer neerzetten en er steeds even naar kijken.
- 74 Bidden.
- 75 Bedenken wat je in je leven allemaal al geleerd hebt.
- 76 De top tien van de mooiste momenten in je leven samenstellen.
- 77 Hard meezingen met de radio.
- 78 Een volle la opruimen.
- 79 Bloemen en planten zien en ruiken.
- 80 Een lekker luchtje gebruiken.
- 81 Vroeg naar bed gaan met een lekker drankje en een tijdschrift.
- 82 Een pakjesavond organiseren met vrienden.
- 83 Buiten eten.
- 84 Een computerspelletje doen.
- 85 Bijzondere thee of koffie proeven.
- 86 Een quiz maken met vragen over het leven van jou en je naasten.
- 87 Een film kijken.
- 88 Een sprookje schrijven.
- 89 Bloemenzaad zaaien.
- 90 Boetseren.
- 91 Foto's inplakken of bewerken.
- 92 Sieraden maken.
- 93 Buiten lopen in de regen.
- 94 Het in huis gezellig maken met kaarsjes.
- 95 Een koopje halen.
- 96 Een feestje geven.
- 97 Een goed gesprek hebben over iets dat je dwars zit.
- 98 In je fantasie je hele huis opnieuw inrichten.
- 99 Sporten of je anders bewegen dan gewoon.
- 100 Nog meer dingen bedenken waarvan jij opknaapt.



De Zonnestein Zwolle  
inloophuis voor mensen die met kanker te maken hebben

# *100 tips om van op te knappen*

- 1 In de buitenlucht zijn.
- 2 Kennis maken met iemand.
- 3 Plannen maken voor een uitstapje of vakantie of vakantieherinneringen ophalen.
- 4 Iets voor jezelf kopen.
- 5 Op het strand zijn.
- 6 Verhalen, romans, gedichten of toneelstukken lezen.
- 7 Schone lucht inademen.
- 8 Iets op een heldere manier zeggen.
- 9 Televisie kijken, vooral een speciaal programma waar je van houdt.
- 10 Aan iets goeds uit het verleden of in de toekomst denken.
- 11 Een moeilijk karwei afmaken.
- 12 Lachen.
- 13 Een puzzel, kruiswoordraadsel enz. oplossen.
- 14 Een douche nemen.
- 15 Dieren om je heen hebben.
- 16 Een openhartig gesprek voeren.
- 17 Een lekker hapje klaarmaken.
- 18 Iemand helpen of je laten helpen.
- 19 Vrijetijdskleding dragen.
- 20 Je haren kammen of borstelen.
- 21 Een persoonlijk probleem oplossen.
- 22 Een bad nemen.
- 23 Bij kinderen zijn.
- 24 In de zon zitten.
- 25 Een origineel idee zoeken.
- 26 Tuinieren.
- 27 Nieuwe kleren dragen.
- 28 Denken aan je voorbeelden in het leven.
- 29 Naar geluiden van de natuur luisteren.
- 30 Een levendig gesprek hebben.
- 31 Naar de radio luisteren.
- 32 Vrienden ontvangen.
- 33 Iemand een brief schrijven.
- 34 Naar de wolken, de lucht of een storm kijken.
- 35 Een uitstapje maken.
- 36 Een attentie voor iemand anders kopen.
- 37 Iets lekkers eten.
- 38 Schone kleren aantrekken.
- 39 Iemand aandacht geven.
- 40 Grapjes horen of bedenken.
- 41 Kijken naar mooie platen in een boek over andere landen.
- 42 Iets nieuws leren doen.
- 43 Aan mensen denken die je aardig vindt.
- 44 Telefoneren.
- 45 In het bos wandelen, echt of in je gedachten.
- 46 Een complimentje geven.
- 47 Tijdschriften lezen.
- 48 Belangstelling tonen voor wat mensen je vertellen.
- 49 Over een interessante vraag nadenken.
- 50 Naar de sterren of de maan kijken.
- 51 Een kinderliedje zingen.
- 52 Naar iemand glimlachen.
- 53 Trots zijn op iets wat je hebt gedaan.
- 54 Een plan op je eigen manier uitvoeren.
- 55 Via internet een museum bezoeken.
- 56 Luisteren naar je mooiste cd.
- 57 In een kerk of thuis een kaarsje aansteken.
- 58 Een klusje echt afmaken en daarna alles opruimen.
- 59 De zon zien opkomen.
- 60 Een gedicht schrijven over 'ondanks alles'.....
- 61 Je verbeelden dat je een cruise maakt met je beste vriend(in).
- 62 Foto's maken van mooi gekleurde dingen in of om je huis.
- 63 Een mandala inkleuren.
- 64 Schilderen.
- 65 Slapen in een bed met schone lakens.
- 66 Iets moeilijks doen waar je al lang tegen op ziet.
- 67 Een smartlap bedenken over het meisje met de grote tranen.
- 68 Fantaseren over het winnen van een miljoen.
- 69 Iets lekkers bakken of koken.
- 70 Winkelen, in de stad of via internet.