

Oktober

#MOOD

VilloKan
nature

31 DAGARS Utmaning



Läs en inspirerande bok	Träna yoga	Meditera 10 minuter	Gör klart en uppgift	Gå en promenad utomhus
Ta en tupplur	Hitta på något kul med din familj	En hel dag utan sociala medier	Ta ett bad i hav eller sjö	Njut av naturens utveckling
Krama om någon, länge	Träna i naturen	Skaka loss kroppen	Lyssna på musik du gillar	Gör lite god närande mat
Gå och lägg dig tidigt	Ring en vän	Städa din garderob	Laga god mat från grunden	Prova något nytt
Besök en ny plats	Unna dig en massage	Gör klart din att göra lista	Måla en teckning	Le mot alla du möter under dagen
Dansa loss som om ingen ser	Ge någon en komplimang	Gör en utflykt till en ny plats	Titta på soluppgången	Skriv tacksamhets dagbok