

10 STAPPEN DIE JE LEVEN LICHTER MAKEN



1 UUR SPORTEN



2 LITER WATER



3 KOPJES THEE/KOFFIE



4 KLEUREN OP JE BORD



5 MINUTEN MEDITATIE



6 LEUKE LIEDJES



7 MINUTEN VROLIJKHEID



8 UUR SLAAP



9 BLADZIJDEN LEZEN



10 REDENEN OM DANKBAAR TE ZIJN!!
