Happy List

*“Dingen waar je hart een sprongetje van maakt”*

*Voeding:*

* Flexitarisch/vegetarisch/veganistisch eten
* Minder snoepen/na 21.00 uur niet meer snoepen
* Kookles/buitenlandse kookcursus
* Michelinster restaurant bezoeken
* Eet iets wat je nog nooit gegeten hebt (oesters/kreeft/truffels/insecten etc)
* Drink iets wat je nog nooit gedronken hebt (matcha thee/rum etc)
* Leer lekkere mixdrankjes maken (mojito/pina colada etc)
* Leer heerlijke koffie's thuis maken
* Maak een kopje thee van lossen thee
* Eet een bak aardbeien in het park of in de zon
* Drink kokosnootmelk uit de noot
* Bouw een pizza-oven in je tuin
* Probeer eens een taart te bakken (of macarons of spekkoek of bagels)
* Eet minder junkfood/afhaal
* Doe een keer (of vaker) boodschappen met alleen maar verse onbewerkte producten
* Meld je aan voor probeerboxen (zoals Hello fresh/marley spoon etc)
* Bezoek steeds een nieuw restaurant in je stad
* Sla je best gelukte maaltijden ergens (digitaal) op
* Verzorg een stadstuintje

*Carrière:*

* Omscholen tot dat wat je echt heel graag wil
* Maak een opleiding af/start een nieuwe opleiding
* Start een eigen bedrijf
* Wordt ergens specialist in
* Vraag om loonsverhoging en verdiep je in hoe hierin succesvol te zijn
* Ga schrijven voor een magazine
* Volg (gecertificeerde) cursussen
* Volg online gratis cursussen/ted talks/webinars over een onderwerp van interesse
* Ga een tijdje werken in het buitenland (op een cruiseship of in een hotel)
* Word actief in een politieke partij; neem actief deel in jouw gemeente

*Lichaam en gezondheid:*

* Stop met roken
* Ga voor je ideale gewicht
* Neem een tatoeage
* Neem een piercing
* Plan een lichaamsmassage (vaak wel vergoed van aanvullende verzekering)
* Ga naar de kapper en neem een nieuw kapsel
* Laat je baard staan/ga naar een men’s barber
* Neem die beugel
* Wordt bloeddonor/beenmergdonor/nierdonor
* Neem haarextensions/wimperextensions
* Ga voor een manicure/pedicure/peeling
* Minder met alcohol
* Minder met drugs
* Laat je haar lang groeien
* Ga op een spa-weekend (zie groupon of social deal voor aanbiedingen)
* Douche af met koud water
* Laat je waxen
* Ga op Yoga (of neem een proefabbonement)
* Ga op een zelfverdedigingscursus
* Stop met nagelbijten
* Wees tevreden met je lichaam
* Ga elke dag op vaste tijd naar bed
* Eet 1 week in de maand geen snoep
* Sport voordat je naar je werk gaat

*Nieuwe ervaringen:*

* Verdiepen in een onderwerp van interesse (poezië, toneel, klimaat, beurshandelen,
* Muziekinstrument leren bespelen
* Cursus fotografie volgen
* Leren haken/breien
* Boek schrijven en eventueel publiceren
* Schilderij maken
* Kledingstuk leren naaien
* Bij een koor gaan
* Foto’s verkopen shutterstock
* Volg een mindfulness training/leer mediteren
* Ga wadlopen
* Doe mee aan een schrijf- of fotografiewedstrijd
* Ga sterren kijken wanneer er een sterrenstorm is
* Bekijk de zonsondergang op een mooie plek
* Ontdek twitter en volg de leukste/interessantste tweets om te volgen
* Ontdek pinterest en verzamel alle dingen van interesse
* Maak je eigen stamboom
* Ga duiken
* Schrijf een brief aan je toekomstige zelf en bewaar deze tot…
* Bezoek het naaktstrand
* Neem een tatoeage
* Onder de sterren buiten slapen
* Skinny dippen
* Tijdje in een ander land wonen
* Kook een nieuw recept
* Kus in de regen
* Leer wat goocheltruuks
* Ga op zoek naar je ‘signature’ geurtje

*Sport:*

* Leren tennissen/roeien/handboogschieten/hockeyen/duiken/bergbeklimmen etc
* Meedoen aan een hardloopwedstrijd (5/10/21/42km)
* Dagelijks paar minuten touwtje springen
* Gewaagd: parachutespringen, paragliden
* Ga op danscursus
* Doe mee aan een bootcamp
* Neem deel aan een mud-run of color-run
* Neem deel aan een hardloopwedstrijd en haal geld op voor een goed doel
* Wandel de Nijmeegse vierdaagse
* Ga bungeejumpen of (indoor) skydiven
* Makkelijke sport thuis: darten, touwtje springen, traplopen, hoelahoepen

*Cultuur:*

* Museum jaarkaart kopen/ vaker naar museum
* Verdiep je in poezie of literatuur
* Lees vaker een boek
* Herleef oude video-games
* Bezoek een balletvoorstelling/cabaret/theater
* Ga op zoek naar gratis voorstellingen/rondleidingen/exposities
* Het rijksmuseum bezoeken
* Doe een keer mee met een schrijf- of fotografiewedstrijd

*Levensstijl:*

* Naar de sauna
* Pluk appels in een boomgaard (lisse)
* Organiseer een picknick met vrienden of je gezin in een park of thuis
* Schrijf in een dagboek
* Volg je intuïtie
* Steek ’s avonds kaarsjes aan ipv de lampen
* Zet een muziekje thuis aan ipv de televisie
* Bingewatch een serie op Netflix de hele dag
* Probeer minder te oordelen
* Houdt een pyjamadag thuis

*Sociaal en relaties:*

* Sluit je aan bij ‘Nieuwe vriendschappen sluiten in Almere’ op Facebook en leer nieuwe mensen kennen
* Nodig wat vaker mensen uit om bij je te komen eten/borrelen
* Haal oude contacten weer aan
* Plan een verrassingsdate met je partner
* Schrijf een liefdesbrief aan je partner
* Maak nieuwe tradities met je gezin (elk jaar weekend weg/hetzelfde plekje bezoeken)
* Organiseer een klein tripje met je moeder/vader/zus/broer/vriend(in)/kind
* Vindt de liefde van je leven
* Ga op dubbel date
* Vraag je partner ten huwelijk op een originele manier
* Ga kamperen met vrienden
* ‘Verleng je contract’ bewust bij elk jaar dat er verstrijkt van je huwelijk
* Verras iemand met een ontbijt op bed
* Verras iemand met een online advent kalender
* Organiseer een familie-reunie
* Organiseer een buurt evenement op nationale burendag (subsidie!)

*Reizen:*

* Stedentrips alleen (Parijs, Berlijn, Londen, etc)
* Stedentrips NL; steden waar je nog nooit geweest bent; bijv Middelburg, Zwolle, Delft, etc)
* Verre reis naar een land/plek waar je graag heen wil
* Boek zo voordelig mogelijk je vakantie
* Slapen in een ijshotel/boomhut
* Vakantie op een bounty eiland
* Noorderlicht zien
* Wissel een weekend van huis met je nicht of neef in een andere provincie

*Klimaat:*

* Scheid afval
* Gebruik een regenton in je tuin ipv kraanwater
* Zet meer plantjes in je tuin waar bijtjes en vlinders op afkomen
* Bouw een insectenhotel
* Isoleer je huis (muur/raam/vloer/dak)
* Stap over op elektrisch koken ipv gas
* Streef naar een lagere energierekening
* Ga met je fiets naar het werk (indien mogelijk)
* Douche korter
* Breng oude kleding naar de kringloop
* Winkel wat vaker bij de kringloop
* Probeer zo min mogelijk voedsel te verspillen
* Meld je aan voor voedselverspillingsapps (toogoodtogo, resQ, thuisafgehaald)

*Materialistische aanschaf:*

* Elektrische auto
* Cabriolet rijden
* Oude klassieke auto
* Elektrische fiets
* Een mountainbike/racefiets
* Koop een (klein) bootje
* Je eigen huis (laten) bouwen
* Koop een vakantiehuis

*Vaardigheden:*

* Leer jongleren
* Leer mediteren
* Leer een andere taal
* Leer hoelahoepen
* Leer programmeren en maak een app
* Leer pottenbakken/keramiek maken
* Leer glasblazen/kaarsen/zeep maken
* Leer een muziekinstrument spelen
* Leer jezelf fotograferen
* Leer dansen
* Timmer zelf iets moois in elkaar
* Wordt goed i touwtje springen
* Leer starbucks koffie thuis maken

*Evenementen:*

* Organiseer een reünie
* Organiseer een buurtfeest op nationale burendag (veel subsidies vanuit de gemeente)
* Ga eens naar een (gratis) festival
* Ga naar een concert
* Neem deel aan een flashmob
* Doe mee aan een demonstratie/manifestatie
* Doe mee aan een pubkwis in de stad
* Ga naar een komedie show
* Ga naar een ‘80/’90 feest
* Bezoek de Gay Pride
* Bezoek carnaval in Brabant/Limburg of Duitsland
* Vier koningsdag in een grote stad
* Ga naar een voetbalwedstrijd
* Koop kaartjes voor een ander sportevenement
* Bezoek een balletvoorstelling
* Ga naar een strandfeest/schuimfeest
* Ga een dagje naar een leuk strandpaviljoen
* Ga naar een gemaskerd bal
* Bezoek festival of lights in Amsterdam/Eindhoven/Berlijn
* Ga naar een oktoberfest
* Doe een escaperoom met familie of vrienden
* Bezoek een food festival
* Doe mee aan een karaoke
* Bezoek een oldtimer festival
* Bezoek een rock ’n roll feest

*Ludiek:*

* Teken grappige gezichten op de eieren in je koelkast om je huisgenoten te verrassen
* Plak kleine wiebeloogjes op iemand shampoofles/wekker/kaars etc
* Reserveer onder fictieve namen bij restaurants
* Verstop lieve briefjes in de tassen, broodtrommels of jaszakken van huisgenoten
* "Kampeer" een weekend in je woonkamer door de matrassen daar neer te leggen

*Maatschappelijk:*

* Doe vrijwilligerswerk (VMCA/Humanitas/stichting zonnebloem)
* Meld je aan als collectant voor een goed doel dat je aanspreekt
* Word orgaandonor
* Raak betrokken bij een goed doel
* Meld je aan als buddie bij een vrijwilligerscentrale
* Doe mee aan een demonstratie
* Wordt pleegouder

*Financieel:*

* Spaar 100/500/1000/5000 of meer euro
* Organiseer je boekhouding in duidelijke klappers
* Maak een overzicht van je inkomsten/uitgaven
* Stel een financieel 5 jarenplan op
* Wees compleet schuldenvrij
* Zet spullen die je niet gebruikt vaker op marktplaats
* Leer beurs handelen
* Start een kleine onderneming voor erbij

*Seksueel:*

* Bespreek je seksuele fantasiën met je partner
* Schaf seksuele verdiepingskaartjes aan voor jou en je partner
* Blijf de hele dag in bed voor seks
* Masseer elkaar eens in de week
* Geef elkaar voetmassages op de bank
* Knuffel elkaar vaker
* Heb seks op een spannende plek
* Koop leuke/spannende lingerie
* Doe iets gewaagds (speeltjes, parenclub)
* Maak een lijstje met dingen waarmee jouw partner jou kan verrassen

*Dieren:*

* Kippetjes in je achtertuin
* Red of adopteer (op papier) een kip/geit etc
* Neem het huisdier die je al zolang wil
* Verzorg een dier (oa. paard)
* Sluit je aan bij hondenwandelgroepjes in de buurt
* Doe vrijwilligerswerk in een dierenasiel
* Burlende herten bekijken

*Lifegoals:*

* Vind de leukste partner
* Ga samenwonen
* Ga op jezelf wonen
* Vind een leuke baan
* Ga je verloven
* Probeer kinderen te krijgen
* Haal je relatie uit het slob
* Verdiep je relatie
* Ga uit elkaar als je ongelukkig bent en blijft
* Ga verhuizen
* Word oma of opa
* Ga met pensioen
* Bereid je voor op de dood