

# Vastenkalendar 2021

De vastentijd duurt dit jaar van woensdag 17 februari tot zaterdag 3 april. Vasten gaat om wilskracht, de kracht ontwikkelen om een doel vol te houden. Dit jaar geen strenge doelen om te halen, maar liefdevolle doelen voor jezelf en je omgeving. We hebben al zoveel restricties door de lockdown dat ik denk dat het dit jaar belangrijker is om jezelf te motiveren goed voor jezelf en je omgeving te zorgen. Dus hierbij een aantal tips. Zet een kruisje als het je gelukt is, meerdere kruisjes kan natuurlijk ook. Probeer tot de 40 kruisjes te komen, succes!

- Lees over tips voor je algemene mentale gezondheid:  
<https://www.loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/coronavirus/mentale-gezondheid>
- Genieten van de natuur dichtbij
- Help een ander om jezelf beter te voelen
- Probeer eens te bidden: <https://www.ignatiaansbidden.org>
- Geef een compliment voor wat goed gaat
- Geef iets aan een goed doel (bijv. Voedselbank, Vastenactie, etc.)
- Stip op de horizon: Waar kijk je naar uit als de lockdown voorbij is?  
.....
- Wat kan er wel op dit moment? Hoe maak je het nu gezellig?  
.....
- Wie kan je helpen in je omgeving?  
.....
- Fitness oefeningen
- Eet genoeg groente en fruit
- Goed beweeg- en slaapritme
- Lees een mooi boek
- Steek een kaarsje aan in een stiltekapel in de buurt
- Kijk met anderen samen een bijzondere film of serie en praat er na afloop over
- Doe een spelletje
- Maak een legpuzzel
- Maak een kruiswoord of logische puzzel
- Verzin zelf een doel:
- Verzin zelf een doel:
- Verzin zelf een doel:

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
			17 As- woensdag	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28
9	1 mrt.	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31	1 apr. Witte Donderdag	2 Goede Vrijdag	3	4 PASEN ☺