

♥ Hobby checklist

Zo vind je een hobby die bij je past

1. Terug naar vroeger

- Ik denk na over wat ik als kind leuk vond
- Ik herinner me activiteiten waar ik veel tijd aan besteedde
- Ik kijk of oude interesses nog steeds bij mij passen
- Ik noteer hobby's uit mijn kindertijd

2. Wat past nu bij mij?

- Ik schrijf alles op wat ik leuk vind (zonder nadenken)
- Ik denk na over wat ik belangrijk vind (rust, creativiteit, nut, etc.)
- Ik noteer hobby's die ik bij anderen bewonder
- Ik laat mijn fantasie vrij (alles mag erop)

3. Reality check

- Past deze hobby bij mijn beschikbare tijd?
- Kan ik dit alleen doen of heb ik anderen nodig?
- Heb ik genoeg ruimte voor deze hobby?
- Past het binnen mijn budget?
- Kan ik makkelijk aan materialen komen?

4. Gewoon beginnen

- Ik start klein (± 30 minuten per keer)
- Ik geef mezelf de tijd om te wennen
- Ik probeer het minimaal 3 keer voordat ik stop
- Ik plan een vast moment voor mijn hobby

Extra reminders

- Een hobby hoeft niet perfect te zijn
- Je mag veranderen van hobby
- Het gaat om plezier, niet om prestatie
- Gun jezelf de tijd om iets nieuws te ontdekken
- Geniet van het proces!

huisvlijt.com



♥ Jouw hobby, jouw moment! ♥