

Slow living met je kat



10 kaartjes

Met mooie quotes, oefeningen en reflectie.

Kattemedat

**Je kat kijkt niet op morgen.
Waarom jij wel?**

Oefening

Ga 5 minuten stil zitten en observeer je kat. Doe niets.

Reflectie

Waar ben jij vandaag onnodig op aan het haasten?

**Rust is geen luxe.
Het is instinct, een katteninstinct.**

Oefening

Plan vandaag bewust 10 minuten niets.

Reflectie

Wanneer voelde jij je voor het laatst echt uitgerust?

**Je kat voelt jouw energie.
Altijd!**

Oefening

Check 3x vandaag: hoe voel ik me echt?

Reflectie

Wat straal jij vandaag uit naar je kat?

Alles hoeft niet vandaag.

Oefening

Schrap 1 taak van je to-do lijst.

Reflectie

Wat gebeurt er als je het loslaat?

**Echte aandacht is zeldzaam.
Geef het!**

Oefening

Aai je kat 5 minuten zonder telefoon.

Reflectie

Was je er echt bij?

Je kat doet niks voor niks.

Oefening

Doe vandaag iets puur omdat je er zin in hebt.

Reflectie

Hoe voelde dat?

Je kat weet: langzaam is ook vooruit.

Oefening

Doe één dagelijkse taak op kattentempo.

Reflectie

Wat veranderde er toen je vertraagde?

Je kat doet alleen wat vandaag nodig is.

Oefening

Schrap 1 taak van je to-do lijst.

Reflectie

Wat gebeurde er toen je het losliet?

Je kat bewaakt zijn grenzen zonder twijfel.

Oefening

Zeg vandaag 1 keer bewust nee.

Reflectie

Wat leverde dat je op?

Je kat staat niet de hele dag 'aan'. En dat hoeft ook niet.

Oefening

Zet 30 minuten je telefoon uit.

Reflectie

Wat gebeurde er in die stilte?

Nog meer rust, inspiratie & slow living samen met je kat.

Hopelijk hebben deze kaartjes je even laten vertragen en even laten voelen, even uit die drukke "aan-stand" gehaald.

Maar misschien merk je ook dat je behoefte hebt aan méér van die rustmomenten, meer verdieping, meer bewust samen zijn met je kat.

Daarom heb ik nog twee mooie aanvullingen gemaakt die perfect aansluiten op dit boekje.

E-book - Slow Living met je Kat

Meer rust, minder stress, samen zijn en genieten

In dit uitgebreide e-book neem ik je in **7 hoofdstukken** mee in de wereld van slow living samen met je kat.

Geen gedoe, maar wel praktische inzichten, herkenbare situaties, oefeningen, reflectievragen en kleine veranderingen die een groot verschil kunnen maken.

Een zachte uitnodiging:

- om te vertragen
- om meer te voelen
- om samen met je kat het leven een stukje rustiger en mooier te maken

**Voor iedereen die verlangt naar meer rust, gezelligheid en bewust leven,
zonder perfect te hoeven zijn.**



100 Slow Living Kaartjes

Kun je geen genoeg krijgen van de quotes, oefeningen en reflectiemomenten?

Dan is er ook een ***uitgebreide set met maar liefst 100 slow living kaartjes.***

Met: inspirerende quotes, mini-oefeningen, rustmomentjes, reflectievragen en kleine reminders om vaker stil te staan bij het moment.

Perfect om dagelijks een kaartje te trekken, samen met een kop thee... en natuurlijk een spinnende kat in de buurt.

Want soms zit verandering niet in grote stappen.

Maar juist in die kleine momenten van rust die je jezelf eindelijk gunt.

[Ga naar rechtstreeks naar Slow living met je kat
en set van 100 kaartjes](#)