

Doe het anders in je relatie

- Vanaf nu verras je elkaar **elke maand met een activiteit waar je normaal nooit tijd voor maakt**: de opera, een kookworkshop, een stadswandeling of een XL-brunch.
- Hebben jullie een vaste rolverdeling in je relatie? **Draai de rollen om!** Jij snoeit de struiken en gaat met jullie zoontje naar het voetbal, hij haalt de strijkplank boven en maakt op zaterdag verse soep.
- Slaap aan de andere kant van je bed, of **ga samen eens in de logeerkamer slapen**.

Geef routine geen kans

- Gebruik 's je **andere hand** tijdens het tandenpoetsen.
- **Zet je alarmklok op een ander radio-station** of verander het wekgeluidje.
- Leg je kleren 's avonds klaar. 's Ochtends trek je ze met gesloten ogen aan: als één van je zintuigen niet mag meewerken, gaan de andere harder werken.
- **Geef je spullen een nieuwe plek**: je brein vindt het leuk dat de pot choco nu eens niet in de kast linksboven staat.
- **Gebruik één hand** om je jurk dicht te knopen, koffie te maken of je boterham te smeren.

Verras jezelf aan tafel

- Neem iets mee uit de supermarkt waar je **nog nooit mee hebt gekookt**.
- Test elke week **een nieuw recept** uit.
- Neem je traditiegetrouw courgettes, broccoli en wortelen mee uit de supermarkt? **Schrap je favoriete groenten minstens een week van je menu** en ga op zoek naar alternatieven.
- **Dineer een avond in stilte**. Je zult creatief moeten zijn om duidelijk te maken dat je het zout of een extra portie wilt.

Switch je dagelijkse gewoontes

- **Ga zonder lijstje naar de supermarkt** of kijk alleen op het einde naar je lijstje om te controleren of je niets bent vergeten.
- **Zet een stapje in een wereld die niet de jouwe is**: nog nooit in een hamam, op een discussieavond of naar een vroegmarkt geweest?
- Je bent geneigd om je te omringen met gelijkgestemden, want dat is comfortabel. **Ga vaker om met mensen met een andere smaak en andere ideeën**.

Spring uit de band op je werk

- **Wissel je lunchbox met die van je collega's**: je hersenen moeten zich aanpassen aan nieuwe smaken.
- **Verander je route naar het werk**.
- **Probeer een ander vervoersmiddel** uit.
- **Neem eens je kind, een vriend of een familielid mee naar je werk**. Zij zullen je werkplek met een heel andere blik bekijken en dingen zien die jij al lang niet meer opmerkt.

