



40 uitdagingen voor een avontuurlijker leven

Leef het avontuur!

Ben jij ook klaar voor meer avontuur in je leven?

Mooi, want iedere dag een mini-avontuur maakt je leven een stuk avontuurlijker! In het dagelijks leven houden we vast aan routines binnen onze comfort zone. We eten hetzelfde eten, luisteren naar dezelfde muziek, en verliezen ons gevoel voor spontaniteit en nieuwigheid. Soms is het goed om wat uit je comfort zone te gaan en kleine uitdagingen aan te gaan. Buiten je comfort zone zit immers de magie, de fun én persoonlijke groei.

**‘Adventure Challenge voor een Avontuurlijker Leven’
– met kleine dagelijkse uitdagingen thuis en in je omgeving –
laat je positief verrassen, maakt je wereld groter én rekt je comfortzone op.**



Tip

- Verras jezelf iedere dag met een nieuwe uitdaging!
- Bepaal zelf hoe lang je meedoet. Doe een 7-, 14- of 21-daagse Challenge, of doe ze alle veertig.
- **Deel je avonturen op #avontuurlijkerleven #alicegoeswild**



○ **Een spontaan dagje weg**

Hoe vaak doen we nog iets spontaans in ons leven? Besluit daarom op een dag eens iets totaal spontaans te doen. Totaal ongepland, je bepaalt het écht op de dag zelf. Zorg dat je deze dag van tevoren vrij plant, anders mislukt het.

○ **Woon een Online Event bij**

Via het aanmelden voor een event bij [Eventbrite](#) kwam ik toevallig terecht bij allerlei andere events die wereldwijd worden georganiseerd. Online events zoals 'de vrouwelijke botanicus', 'Gentle yoga voor moeilijke tijden' en een comedy show 'Black Laughs Matter'. Kortom, onuitputtelijke inspiratie via eventwebsites.

○ **Muziek luisteren die je nooit eerder hebt geluisterd (en ook niet zou luisteren)**

Maak een ontdekkingsreis op Spotify of luister naar een playlist met onbekende muziknummers van anderen. Gelukkig staan ze tegenwoordig ook op genre, dus zet die Afro, Anime, Punk of K-pop maar aan! Ook op de Alice Goes wild playlist staan nummers uit je comfortzone, van Keltisch, IJslands, Bollywood, Arabisch tot Zuid-Afrikaans.

○ **Iets eten wat je nooit eerder hebt gegeten**

Een bijzonder Ecuadoraans of Koreaans gerecht, bijvoorbeeld. Volg een online kookworkshop bij een van [deze clubs](#).

○ **Een film kijken die je nooit zou kijken**

Zo keek ik onlangs naar Japanse anime, en wel Spirited Away. Je gaat namelijk altijd naar films die jou aanspreken, en anders duwt Netflix je wel door die deur, maar dat is erg binnen je comfort zone (meestal zo'n 95% match of meer).

Tijd voor iets anders, iets verfrissends. Zoek in de krochten van Netflix. Na enig zoeken vond ik bijvoorbeeld Family Guy: slechts 56% match. Of kijk bijvoorbeeld eens op Picl.nl. Kortom, ga op ontdekkingsstocht door het filmuniversum!

○ **Maandag: de mooiste dag van de week!**

Maandag is geen klaagdag. Ga dat anders zien. Het is een geweldige dag, kwestie van mindset! Er is zelfs een boek over geschreven: Klaagvrije maandag van Sandra Brandt.



- **Vijftien kilometer een onbekende route fietsen**
Ben je geen trappersmens maar een loopmens, dan is dit zeker uit je comfortzone. Wie weet wat je nog ontdekt in je omgeving.

- **Urenlang dwalen.**
Gewoon doen, liefst solo. Kost tijd en energie, maar je zult merken hoe bijzonder het is. Ideeën: volg de rivier, of loop in de richting van de zon.

- **Iets engs doen**
Know your fears, waar zit het voor jou? Wat vind jij eng? Ga vandaag de strijd aan. Maak een lijst met je monsters en versla er vandaag een.

- **Ergens iets in de buurt bezoeken (of een buurt bezoeken) waar je nooit eerder ben geweest**
Die ene wijk waar je nog nooit geweest bent, bijvoorbeeld. Of die toeristische highlight waar het altijd druk is en je daarom vermijdt. Verzin iets creatiefs.

- **Naar een Online voorstelling gaan die je niet kent**
Dans, muziek of theater in het plaatselijke theater, waar je normaal niet naar toe zou gaan.

- **Een live workshop volgen**
Een workshop waarmee je iets nieuws leert. Zo heb ik zelf onlangs een workshop Bob Ross schilderen gedaan aan de Volksuniversiteit in Breda, waarbij je binnen drie uur een schilderij maakt. Je eigen Bob Ross!

- **Een boek lezen uit een écht andere cultuur**
Bij het project, '[A Year of Reading Around the World](#)' leest een vrouw gedurende een jaar een boek uit een ander land. Leuker dan op de website kijken is nog om zelf te ontdekken welk land je zo wilt exploreren.



- **Contact opnemen met een oude vriend of vriendin**
Je hebt niet voor niets geen contact meer, dus het kan superongemakkelijk voelen. Zoals voor iedere challenge geldt: gewoon doen!

- **Een praatje maken met een vreemde**
Tsja, hoe pak je dat nu aan? En wie heeft het hard nodig...?

- **Milieu-dag**
Vandaag iets concreets doen voor de omgeving. Met een zak het bos in of het strand op, en rommel rapen, bijvoorbeeld.

- **Sporten of wandelen voor zonsopgang in het donker – of maak een nachtwandeling**
Voelt toch echt anders dan overdag. Zie [het verhaal op Alice goes Wild](#) over het donker.

- **Je gekste recept maken**
Voor mij is dat het Cacao-drankje recept van Thor, een soort tovenaarsbrouwsel van een IJslandse goeroe, met wie we een heuse cacao-ceremonie hebben gedaan. Het heeft niets met warme chocomel met slagroom te maken. Heb jij ook zo'n gek recept? Vandaag is de dag.

- **Ga een Podcast beluisteren**
Podcasts zijn de toekomst, het zijn eigenlijk gespecialiseerde radio-uitzendingjes, maar dan op Spotify of de Apple Podcast app. Natuurlijk kun je naar de Avontuurlijk Leven Podcast van Alie Goes Wild en Columbus Travel luisteren, maar zoek eens op een ander onderwerp.

- **Fotografeer een dag je crisistijd**
Hoe anders ziet de wereld er nu uit. We lopen er doorheen, maar zijn er ons haast niet meer bewust van. Een wereld vol afstand, mondkapjes, gesloten deuren, maar ook met hartverwarmende taferelen. Over een paar jaar zijn we het misschien vergeten. Leg deze bijzondere tijd nu vast op beeld.



- Een dag vasten**
Ja, iedereen om me heen doet het. Maar ik haak meestal halverwege de dag af. Gaat het lukken? En jou?

- Complimentendag**
Vandaag is iedereen om je heen lief, mooi, geweldig en fantastisch ❤️. Het effect op je omgeving is misschien groter dan verwacht...

- Een dag Vegan eten**
Wat is dat nu eigenlijk? En wat doet dat met je, zo'n dag zonder dierlijke producten, zelfs geen kaas en melk? Lezen maar, de etiketten.

- Een dag geen telefoon en social media**
Ik ben eraan verslaafd, ook door mijn werk. Ben je ook benieuw hoe je leven er zonder die prikkels uit ziet?

- De grootste miskoop uit mijn kast dragen**
Ok, hij hangt er nog, met het kaartje nog aan. Wat voor strijd lever ik met dit kleurrijk monster uit Bangladesh? Waarom zat hij, zij of het ooit in mijn winkelmandje? Heb je ook zo'n gedrocht? Ga er een dag de strijd mee aan. Misschien ga je er wel anders naar kijken, en anders is er vast iemand anders blij mee.

- Een nieuwe supermarkt bezoeken.**
Ik ben een AH-fan. Mijn dochter werkt er, en ik vind het licht in de Appie verdraagbaar en weet altijd alles blindelings te vinden. In de Aldi voel ik me waarschijnlijk compleet ontheemd...Hoe zit dat bij jou?

- Een verhaal of gedicht schrijven**
Verzin een mooi thema over iets wat je nu bezighoudt. Of schrijf in 30 dagen een roman als je er een langere Challenge van maakt.



○ **Spel- en speeldag**

Bekijk vandaag de wereld vanuit een speelse, creatieve blik. Kan dat nog, een kind zijn? Mens-erger-je-nieten of iets leuks maken van een wc-rol?

○ **Iets betekenen voor je omgeving vanuit huis**

Hoe kun je vandaag bewust helpen? Kun je online iets betekenen, voor de Voedselbank?

De crisis verbindt en laat ons out-of-the-box denken. Wat kun jij doen, denk daar vandaag over na. Word bijvoorbeeld vrijwilliger, er is meer behoefte aan dan ooit. Dat kan ook voor een avond of een week.

○ **Leef je in in een dier**

Tsja, wat kies je dan? Je hond, of wordt het toch een muis? Vraag jezelf telkens af: hoe zou die kat, hond of giraf het zien en doen?

○ **Bezoek een online museum waar je nooit eerder bent geweest**

Aan veel musea kun je tegenwoordig een online een bezoek brengen, zoals het Brits museum. Van Berlijn tot Seoul zijn musea te bezoeken, even googlen op 'virtual museum'. Wat heb je opgestoken?

○ **Spiritueler dan ooit**

Goed, op yoga zit tegenwoordig iedereen wel. Maar doe nu eens iets anders. Vraag eens wat je spirituele vrienden doen, en probeer dat eens op te zoeken. Luister online naar die goeroe, mediteer eens of doe een Wim Hof-ademhalingssessie.

○ **Schrijf een brief aan jezelf of een ander**

Schrijf eens een ouderwetse brief en stop die in een envelop. Stuur hem naar een ander of berg hem op in een lade voor later.

○ **Outdoor winterpicknick of kampvuur**

Tijd voor een picknick, barbecue of kampvuur. Een picknick in het bos? Neem warme soep, thee, koffie of chocolademelk mee. Broodjes, salade en quiche zijn ook lekker. In eigen tuin? Maak een (winter)barbecue met een kampvuur.



- Bestudeer de sterren**
Normaal kijk je naar de hemel en geloof je het wel. Zie ik het goed, is de hemel nu helderder dan ooit zonder al die broeikasgassen? Download een app^s om de sterren te bestuderen.

- Maak een nieuw kunstwerk**
Wordt het een dromenvanger of een waterverfschilderij? Gebruik je creativiteit!

- Doe iets uit je jeugd wat je nu niet meer doet**
Wat deed je toen je klein was? Hinkelen, de handstand? Ik stond vaak op mijn hoofd. Kun je het nog terugroepen?

- Start een online cursus om iets nieuws te leren**
Het is even zoeken, maar misschien is het nu de tijd om die gratis cursus gitaarspelen, zang of wat dan ook te doen.

- Luister naar een online lezing waar je normaal nooit naar zou luisteren**
Online zijn er nu allerlei lezingen te beluisteren, bijvoorbeeld bij de School of Life. Wat steek je ervan op?

- Kleed je alsof je naar een feest gaat**
Voor je het weet loop ik de hele dag in comfortabele hoodies. Jij ook? Probeer eens iets anders: kleed je mooi, maak je op. En? Wat doet het met je?

-

-

-

Deel je ervaringen op Instagram!
#iederedagchallenge #alicegoeswild
Alice is benieuwd!

