

BINGO

We willen je met deze bingo even laten stilstaan en jou de kans geven om naar jezelf te kijken. Zo werk je niet alleen aan jezelf, maar kan je ook in verbinding gaan met anderen!

Kruis aan wat er gelukt is of wat je geprobeerd hebt.
Ga voor een 4 op een rij of zelfs een volle bingokaart!

Maak een bewuste keuze voor of tegen iets

Vraag iemand om hulp voor iets waar je mee zit

Doe iets wat je nog nooit gedaan hebt, maar altijd wilde

Geef iemand een welgemeend compliment

Zet iets in beweging, je lijf of je hoofd, kan allemaal!

Sta stil bij jezelf, hoe voel je je nu?

Vertel iets over een leuk moment aan een collega

Schrap iets uit je agenda

Wees dankbaar voor 3 momenten

Doe een belangeloze goede daad

Denk na over een moment waar je trots om bent

Doe iets waar je instant gelukkig van wordt

Maak een lijstje van dingen waar je goed in bent

Neem een echte pauze zonder scherm of internet

Kijk eens door kinderogen naar wat je nu doet

Vraag na bij een collega: hoe gaat het met hem of haar?