

# 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?