



Mindfulness Bingo

Doe een full body stretch	Adem diep in	Begin een dankbaarheidsdagboekje	Geef iemand een gemeend compliment	Lach!
Wees vriendelijk	Luister met aandacht	Stel een dagelijkse intentie in	Geef liefde	Bepaal jouw doelen en schijf dit op
Loop langzaam	Luister heel bewust naar je favoriete muziek	Loop met blote voeten door het huis	Schrijf je wensen op	Ga een weekend offline
Doe een meditatie	Neem de tijd om na te denken	Ga vroeg naar bed	Volg een (online) les Yin Yoga	Maak een wandeling in de natuur
Leef in het moment	Denk buiten de lijntjes	Let op je gedachten	Doe een detox	Zet de radio in je auto uit