

Neem iedere dag een pauze

Mindfulness Bingo

Voel wat je lijf je vandaag te vertellen heeft	Adem diep in en helemaal uit	Eet bewust	Spreek bewust	Geef jezelf en iemand anders tenminste 1 compliment per dag
Benoem elke dag 3 positieve dingen	Luister met aandacht	Stel een dagelijkse intentie in	Geef liefde	Leef met een doel
Loop langzaam	Luister naar muziek	VRIJE RUIJTE	Schrijf je gedachten op	Neem een pauze van technologie
Toon waardering	Neem elke dag de tijd om na te denken	Pauzeer tussen activiteiten	Verdwaal in de flow van doen waar je van houdt	Maak een verbinding met je zintuigen
Leef in het moment	Denk vrijelijk	Let op je gedachten	Ruim één kamer op	Krijg een goede nachtrust

De Leefstijlorganizer