

Gelukzusters



ZELFZORG BINGO

een wc
meditatie

even naar
buiten

lekker
bewegen op
de trap

met elkaar
lachen

een
ademhalings-
oefening

genieten van
een gesprek
met een ciënt

kletsen
met een
collega

een leuke
quote
vinden

een
compliment
krijgen

een liedje
zingen op
de gang

iets
gezonds
eten

de stilte
opzoeken

genieten
van een
stukje
natuur

iemand
helpen

ertoe doen

iemand
verrassen

alleen
dansen

een compli-
ment geven

bewust
dankbaar
zijn voor wat
ik heb

een lief
berichtje
sturen naar
een vriend

jezelf een
oprecht
compliment
geven

iets
nieuws
leren

dansen met
het team

iets
afvinken
van je to do
list

een echte
pauze
nemen

Vul deze Bingo met je team in. Als je iets gedaan hebt wat op de kaart staat, mag je het doorstrepen. Hoe lang duurt het voordat jullie een rij vol hebben? En die volle kaart, lukt die ook?