

# MINDFULNESS BINGO

Vind  
iets  
zachts

Adem 10 keer  
langzaam  
in en uit

Geef  
iemand een  
compliment

Eet iets  
gezonds  
(langzaam)

Maak iemand  
aan het  
lachen

Loop 5 min.  
op blote  
voeten

Luister naar  
jouw favo  
liedje

Geef  
jezelf een  
compliment

Vind iets  
in jouw  
lievelingskleur

Waar ben  
jij dankbaar  
voor?

Vind  
iets  
hards

Benoem het  
weer van  
vandaag