

2023

bingo

2023

bingo

Hoe te gebruiken:

Stap 1:

Bedenk welke 30 dingen je dit jaar wil doen. Dat kan een eerste stap naar een grote droom zijn of iets simpels en kleins. Waarvan zeg jij nou al tijden "dat zou ik nog wel eens willen doen"? Zie de volgende pagina voor voorbeelden. Maak een mooie mix en schrijf de 30 dingen in de vakjes.

Stap 2:

Hang de bingokaart op een plek waar je deze regelmatig ziet. Zo word je herinnerd aan je plannen.

Stap 3:

Bedenk of koop een cadeau voor jezelf voor als je bingo hebt.

Stap 4:

Leef 2023. Gebruik de bingokaart om uit je routine te komen. Spreek je met iemand af, heb je een dagje vrij of neem je jezelf op date? Haal inspiratie uit de bingokaart. Je kunt dingen vooraf inplannen, maar het meeste kan vast ook last-minute. Activiteit uitgevoerd? Kruis het vakje af.

Stap 5:

Volle kaart? Dan heb je bingo! Trakteer jezelf op het cadeau uit stap 3 en vier dat je 30 dingen hebt gedaan die je al lang wilde doen. Aan het einde van het jaar geen volle kaart? *No problemo*, alleen bedenken wat je graag zou willen doen is al een stap!

2023 bingo

Voorbeelden:

je lievelingstaart bakken, met jezelf op date, filmmarathon, een creatieve workshop volgen, yes-day, willekeurige trein instappen en dag doorbrengen in de stad waar je uitkomt, de schuur opruimen, oude hobby oppakken, naar een pretpark, opties voor andere baan verkennen, tatoeage zetten, pyjama dag, trainen voor Nijmeegse vierdaagse, 20 boeken lezen, kei hard janken, een kampvuur maken, dagje sauna, verrassingsreis boeken, naar een concert, picknicken, een fles champagne opentrekken zonder aanleiding, iets planten en zien groeien, iemand een brief schrijven, een eerste stap zetten om je innerlijke obstakels op te ruimen, verse pasta maken, schaatsen, iemand verrassen, ontbijt op bed, kledingruil, x bedrag sparen, in de regen dansen, warme chocomel met slagroom drinken, fotoboek maken, een muur schilderen, een dier in het wild spotten, verstoppertje spelen, naar het theater, een hele dag in bed doorbrengen, duiken, leren schaken, een nieuw kapsel nemen, stamboom uitzoeken, een weekend offline, een fort bouwen, goed kwaad worden, de trein of bus naar het buitenland nemen, karaoke zingen, parachute springen, spelletjesavond, vuurwerk zien, in een tent in de tuin slapen, een nieuwe vriend maken, zwemmen in natuurwater, sterrenkijken, een bepaald museum bezoeken, een moeilijk gesprek met iemand aangaan, de eendjes voeren, vliegeren, ijskarten, zonsopgang of zonsondergang bewonderen, een sneeuwengel maken, toerist in eigen stad spelen, het leven vieren