

2024

bingo

Hoe te gebruiken:

Stap 1:

Maak een lijst van allerlei dingen die je al lange tijd eens wil ondernemen. Wat wil je uitproberen of opnieuw oppakken? Wat zou een toevoeging zijn aan jouw leven? Waarvan zeg jij al tijden "dat zou ik wel eens willen doen"? Welke saaie moetjes gaan al jaren mee op de *to-do* lijst? Welke prima haalbare bucketlist dingen kun je dit jaar werkelijkheid maken? En voor welke fantastische droom is het hoog tijd dat je een eerste stap zet? Brainstorm erop los, in je eentje of samen met iemand die je gezellig vindt.

Stap 2:

Kies 25 dingen die je dit jaar een oprechte kans geeft. Maak een mooie mix van klein & simpel en groots & spannend. Schrijf in elk vakje van je bingokaart één zo'n ding.

Stap 3:

Leef 2024. 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 en roep kei hard BINGO! Als je wil, mag je een prijsje voor jezelf in- en uitpakken.

Dikke tip:

Hang de bingokaart op een plek waar je deze regelmatig ziet. Zo word je herinnerd aan je plannen. Bonuspunten: plan gedurende het jaar bingocheck-in-momenten om in de smiezen te houden of je een beetje bewust en actief aan het meespelen bent.

Winner winner chicken dinner!

Aan het einde van het jaar volle kaart? Gefeliciteerd, jij bingobaas! Geen volle kaart? *No problemo* - dat is uiteraard niet het doel van dit spelletje. Stilstaan bij wat jouw leven makkelijker, lichter en nóg leuker maakt is de 1e stap naar verandering. Elk afgekruist vakje is winst!