



Onze inspiratiegolf

Bullet journal

Naam:

Klas: ...

SINT
BAVO
HUMANIORA



Wil jij graag groeien in geluk?



Dan is onze BAVO I-WAVE misschien wel iets voor jou!

Met de leerlingen van het zesde jaar van Sint-Bavo humaniora Gent werken we dit jaar aan een project 'innoverend geloven'. Hoe kan je op een nieuwe manier actief met zingeving bezig zijn? We willen een eigentijdse manier van 'geloven in actie' uitproberen met zoveel mogelijk mensen. Doe mee met onze challenge en zie wat het met je doet. Heeft het je goed gedaan en smaakt het naar meer, ga dan verder. Was het leuk maar toch niet dat wat je er van verwacht had, dan is dat ook geen probleem. Je bent een ervaring rijker. We hebben ook nog een droom. We willen graag dit schooljaar dat 5.000 mensen deelgenomen hebben aan onze I-WAVE challenge. Nodig dus gerust ook je familie en vrienden uit om mee te doen. Elke laatste jaars bij ons op school zal 10 personen uitnodigen en motiveren om mee te doen. Voor meer info en extra gratis materiaal bezoek www.i-wave.be.

Wat is I-WAVE?

Met onze inspiratiegolf willen we iedereen uitnodigen om 30 dagen lang, elke dag 5 minuten te verstillen en elke dag een daad van kleine goedheid te doen. Als je iets 30 dagen volhoudt, is de kans groot dat dit nieuwe gedrag een gewoonte wordt. Het is een soort vitaminekuur voor je hart, voor je leven. Het mooie is dat we dit met velen samen gaan doen. Onze inspiratiegolf van geluk zal klein beginnen en gaandeweg verder uitdeinen van druppel, naar stroom, naar golf..

Waarom zou je mee I-WAVE?

Onze samenleving heeft nood aan een extra inspiratieboost. We beschikken allemaal over zoveel energie, creativiteit en mogelijkheden dat we echt het verschil kunnen maken. Met I-WAVE bouwen we aan een samenleving die meer inclusief, duurzaam en zorgzaam is. Samen kunnen we zoveel meer dan alleen. We willen de illusie van machteloosheid waar veel mensen in gevangen zitten omzetten in een golfstroom van positieve energie.

Met vriendelijke groeten,
Het Bavo I-WAVEteam



Tips om te verstillen

We nodigen je uit om **dagelijks 5 minuten** te nemen om naar binnen te gaan en contact te zoeken met wat je draagt, energie en vertrouwen geeft.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **koffie** te drinken of door gewoon even met jezelf in gesprek te gaan op een rustige plek en stil te staan bij de vraag: 'Hoe gaat het met mij?' Of door de vraag te stellen: 'Wat is mijn diepste verlangen?'.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **thee** te drinken of je gewoon te laten inspireren door een fijne tekst, een beeld, een filmpje, de natuur. Je eigen leven is dan als het heet water dat op smaak wordt gebracht door een impuls van inspiratie, het theezakje.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door een **mocktail** te drinken of te experimenteren met meditatie. Gewoon even je ogen sluiten en een mantra, gebedswoord of gelukswoord vriendelijk in jezelf herhalen. Of rustig luisteren naar je adem of jouw innerlijke stilte. Het is een vorm van verstillen die de kwaliteit heeft van het genot bij een lekkere mocktail.



Je kan dat - bij wijze van spreken - doen door **bruisingwater** te drinken en heel gewone dagelijkse handelingen met aandacht en liefde doen. Oefenen om in het moment van NU te leven. Elk moment leren ervaren als een geschenk. Je zou de gewone dingen van elke dag kunnen vergelijken met het water en de extra aandacht of liefde waarmee je het doet zijn dan de bubbels.



Tips om dagelijks een daad van kleine goedheid te doen

Zoek het niet te ver. We gaan voor heel kleine en haalbare daden van goedheid.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **wie dicht bij je leeft**, woont of werkt. Bv. zomaar de vaat leegmaken.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **onze planeet**. Bv. een stukje zwerfvuil oprapen.



- Je kan een daad van kleine goedheid doen voor **iemand die je nog niet kent**. Bv. een glimlach schenken aan een voorbijganger.

We hebben hulp voorzien!



- Je kan gebruik maken van **dit bullet journal**. Een boekje vol tips hoe je dagelijks kan verstillen en de kleine goedheid in praktijk kan brengen. Je kan je kleine succesjes bijhouden en je vindt er heel wat inspiratie.



- Je kan alles nog eens rustig nalezen en alle ontwikkelingen volgen via www.i-wave.be. Je kan hier ook **gratis** materiaal bestellen: **extra affiches of bullet journals**.



- Je kan ons ook volgen op de **Instagrampagina van Bavo**. Je kan er je ervaringen delen. Deel je tips, leuke weetjes, grote en kleine belevenissen en zet er een foto bij.



- Je kan I-WAVE ook steunen door naar ons eerste **I-WAVE festival** te komen. **Ingeborg samen met een pop-upkoor** van de school treedt op **13 mei om 20 uur** op in de Groenzaal. Kaarten kosten 20 euro en te bestellen via de QR-code (zie affiche achteraan het bullet journal). De winst gaat naar het sociaal fonds van onze school om leerlingen te steunen die het economisch moeilijk hebben.



Hoe werkt dit bullet journal?

- Je kan de **dag** omcirkelen en de **datum** invullen.
- Je kan je **stemming** aanduiden.
- Je kan de **twee tips** lezen, maar je hoeft ze niet te doen. Ze geven je gewoon inspiratie. **Je kan ook zelf kiezen** welke vorm van verstillings of kleine goedheid je wil doen. Eens je bv. bij verstillings jouw manier hebt gevonden, kan je die ook dagelijks herhalen.
- Je **schrijft op** het einde van de dag of bij het begin van de volgende dag op wat je gedaan hebt aan verstillings en kleine goedheid.
- Bij **notities** kan je nog iets extra kwijt.
- Zie het ook als een spel ... **je kan er altijd opnieuw instappen**. Maak je geen zorgen als je het eens een dag vergeet. Gewoon herbeginnen is de boodschap.

VEEL SUCCES, VERBONDENHEID EN
GELUK GEWENST!



1

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Doe vandaag zomaar een daad van kleine goedheid (vaat leegmaken, tafel dekken,...) voor iemand die je kent.

Verstilling



Kan je vooraleer je met iets nieuws begint tijdens de dag, een keer bewust inademen en uitademen?

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....
.....

Mijn verstilling vandaag:



.....
.....

Notities:

.....
.....

2

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Neem bij een gesprek eerst de tijd om te luisteren, vat samen wat je gehoord hebt en geef pas dan zelf je inbreng.

Verstilling



Tijdens jouw verstillingsmoment sta je stil bij de volgende 3 vragen. Noteer je antwoorden bij notities:

1. Waar ben je vandaag dankbaar voor?
2. Waar vraag je vandaag 'sorry' voor?
3. Wat zou je morgen anders doen?

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....
.....

Mijn verstilling vandaag:



.....
.....

Notities:

.....
.....

3

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kan je vandaag wie je ontmoet met een warme glimlach begroeten?

Verstilling

Zet de timer van je GSM op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'vrede'. Telkens als je gedachten afdwalen, keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'vrede'.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

4

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Drop een briefje in de jas of boekentas van iemand die je kent waarop je noteert wat je waardeert aan die persoon.

Verstilling

Beluister het liedje gratitude van Ingeborg. Kan je 3 situaties of personen voor ogen halen waarvoor jij nu dankbaar bent. Schrijf ze op bij notities.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

5

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Geef vandaag iemand die je niet zo goed kent een compliment.

Verstilling

Denk na over volgende vraag:
'Wat is jouw diepste verlangen?'
Schrijf je antwoord bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

6

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Stuur een kaartje, mailtje of berichtje waarin je jouw dankbaarheid uitdrukt voor iemand die veel voor jouw leven heeft betekend.

Verstilling

Sluit je ogen en 'voel' je volledige lichaam. Maak dan contact met de verschillende delen van je lichaam. Begin bij je voeten en eindig bij je hoofd.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

7

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Neem een doos en kijk eens rond thuis. Verzamel spulletjes die je niet meer nodig hebt, maar die nog bruikbaar zijn. Breng ze naar de kringloopwinkel of geef ze aan iemand die het kan gebruiken..

Verstilling



Ga op zoek naar een plaats in de natuur (een bos, park of tuin) en neem 5 minuten waar wat er is en geniet ervan.

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....

Mijn verstilling vandaag:



.....

Notities:

.....

8

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Maak wat tijd voor een praatje met iemand die je nog niet goed kent.

Verstilling



Zet de timer op je GSM op 5 minuten.

Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf de volgende zin:
 'Ik ben de moeite waard.'

Telkens als je afdwaalt, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van de zin.

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....

Mijn verstilling vandaag:



.....

Notities:

.....

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Nodig iemand uit om samen met jou een kleine wandeling of fietstocht te maken en wat bij te praten.

Verstilling

Beluister je lievelingsliedje en focus op de tekst van het liedje. Denk even na over de boodschap die het liedje wil meegeven.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

Notities:

.....

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid

Maak eens een vegetarische maaltijd klaar of nodig je ouders uit om vegetarisch te koken.

Verstilling

Denk 5 minuten na over de zin:
 'Maak in je leven van elke hindernis een springplank.'

Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil, lees dan de zin opnieuw. Zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

Notities:

.....

11

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Stuur een berichtje naar een vriend of vriendin die je al lang niet meer hebt gezien met de vraag: Hoe gaat het met je?

Verstilling

Geniet vandaag heel bewust van elke eerste slok koffie/thee of andere drank.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

12

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Zet op jouw sociale media vandaag een positief bericht: goed nieuws.

Verstilling

Op de website 'ingspire' vind je een reeks boeiende en inspirerende zinnen om bij te stil te staan. Ze zijn ook per thema geordend. Bezoek de site en laat je inspireren.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

13

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Raap een stukje zwerfvuil op en laat het zijn weg vinden naar de vuilbak.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....



Verstilling

Bekijk dit filmpje en download de app.

Het kan je helpen om dagelijks 1 of meer minuutjes te mediteren.

Mediteren doe je door je ogen te sluiten en gewoon je aandacht te sturen naar je ademhaling. Bij afdwalen keer je gewoon terug naar je ademhaling.



Mijn verstilling vandaag:

.....

.....



Notities:

.....

.....

14

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kleef thuis, op het werk, in de school op een muur post-its met positieve zinnen, leuke herinneringen.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....



Verstilling

Zet de timer van je GSM op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'liefde'. Telkens als je afdwaalt, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'liefde'.



Mijn verstilling vandaag:

.....

.....



Notities:

.....

.....

15

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Maak een creatief berichtje om de postbode of onze vrienden die het vuilnis ophalen te bedanken voor hun service.

Verstilling

Zet je GSM-wekker op 5 minuten, zorg voor rustige muziek en overweeg de volgende vragen:



- Waar ben jij bezorgd over?
- Waar kijk jij naar uit?
- Welk rustpunt heb jij in je leven?

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....
.....

Mijn verstilling vandaag:



.....
.....

Notities:

.....
.....

16

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kijk rondom jou en merk op of iemand een lastig moment heeft of een moeilijke dag. Toon dan interesse en pols even waar de persoon nood aan heeft.

Verstilling

Als je last hebt van piekergedachten, kies dan een letter uit het alfabet. Denk aan zoveel mogelijk voorwerpen die beginnen met deze letter en zie of je de gedachten kan loslaten.



Mijn kleine goedheid vandaag:



.....
.....

Mijn verstilling vandaag:



.....
.....

Notities:

.....
.....

17

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Zoek een mooie foto, voorzie hem van een positieve zin en deel hem op jouw sociale media.

Verstilling



Beschrijf jezelf als persoon over tien jaar. Welk beroep oefen je uit? Met wie ben je samen? Heb je een gezin? Wat zijn je hobby's? Laat 5 minuten alle gedachten komen. Schrijf ze bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....

Mijn verstilling vandaag:



.....

Notities:

.....

18

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Gebruik, als je samen zit met anderen, de volgende 'ijsbreker': 'In welke stad zou jij jezelf graag zien veranderen en waarom?'

Verstilling



Denk na over 3 positieve eigenschappen van jezelf en schrijf ze op bij notities.

Mijn kleine goedheid vandaag:



.....

Mijn verstilling vandaag:



.....

Notities:

.....

19

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Stuur een berichtje naar iemand die vrijwilligerswerk doet en zet hem of haar met woorden in de bloemetjes.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Verstilling



Vul volgende vraag voor jezelf aan: 'Ik zou echt gelukkig zijn als..?'

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities:

.....

.....

20

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kies een goed doel uit en deel iets van je overvloed.

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Verstilling



Maak een lijstje van 5 kleine dingen waar jij van kan genieten. Kies er 1 uit om vandaag te doen.

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....

Notities:

.....

.....

21

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kan je vandaag (minstens) drie mensen die je ontmoet met een warme glimlach begroeten?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Verstilling

Oefen de buikademhaling. Adem 4 tellen in en richt je aandacht op je buik. Hou je adem 4 tellen in. Adem 8 tellen rustig uit. Wacht opnieuw 1 tel en doe dit gedurende 5 minuten.



Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

22

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Nodig iemand uit die je nog niet zo goed kent voor een ontspannende activiteit: een bioscoopbezoek, een sportwedstrijd, een fuif, een wandeling...

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Verstilling

Neem 5 minuten om over de volgende zin na te denken: 'Uit de handen van mensen kan je vallen, uit de hand van God nooit.'



Laat je gedachten gaan. Vallen je gedachten stil of dwalen ze af, lees de zinnen dan opnieuw en zie maar wat er komt tot de tijd om is.

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

23

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Breng eens een 'zomaar bezoekje' aan je grootouders of iemand in de familie die niet veel bezoek krijgt.

Verstilling



Kan je, voordat je met iets nieuws begint tijdens de dag, 2 keer bewust in- en uitademen?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

24

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Maak een kaartje met de zin op: 'You are the reason of my smile' en geef dit persoonlijk aan iemand af met nog een woordje uitleg bij.

Verstilling



Welke persoon heeft in jouw leven het meest betekend en waarom? Kan je dankbaarheid toelaten bij het ophalen van herinneringen aan deze persoon?

Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

25

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Geef een knuffel aan iemand die je graag ziet.

Verstilling

Zet de timer van je GSM op 5 minuten. Sluit rustig je ogen en herhaal vriendelijk in jezelf het woord 'vertrouwen'. Telkens als je afdwaalt en je merkt het, laat je het los en keer je terug naar het liefdevol herhalen van het woord 'vertrouwen'.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

26

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kan je thuis uitdrukkelijk vragen of je ergens kan helpen of bijspringen in het huishouden? Eens je de taak hebt gekregen voer deze dan ook met vreugde uit.

Verstilling

Kijk eens naar de wolken en zoek er een figuur in.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....

Notities:

.....
.....

27

Datum: / MA - DI - WO - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Ga met de fiets of te voet naar een bestemming waar je normaal met de auto naartoe gebracht wordt.

Verstilling

Denk 5 minuten na over de volgende uitspraak: 'Maak je niet bezorgd over de dag van morgen. De dag van morgen zorgt voor zichzelf.'



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....



Notities:

.....

.....

28

Datum: / MA - DI - WO - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Overloop je aankopen en zie welke aankopen je meer ecologisch kan doen.

Verstilling

Zoek een gebed of tekst of gedicht en overweeg het rustig en vol vertrouwen.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....

.....

Mijn verstilling vandaag:

.....

.....



Notities:

.....

.....

29

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Kan je wie nu thuis voor je zorgt
(moeder, plusmama,
opvoedster,...) eens extra met
woorden bedanken.

Verstilling

Ga op zoek naar een tv-programma
of You Tube filmpje dat je
inspiratie geeft en herbekijk het.
Heb je geen inspiratie geniet dan
van het volgende lied.



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

30

Datum: / MA - DI - WOE - DO - VRIJ - ZA - ZON

Ik voel me: MOE - TRIEST - GEWOON - BLIJ - VOL ENERGIE

Kleine goedheid



Welke daad van kleine goedheid
die je gedaan hebt, zou je graag
vandaag opnieuw doen en verder
willen herhalen in de toekomst?

Verstilling

Welke vorm van verstilling die
je gedaan hebt, zou je graag
vandaag opnieuw doen en verder
willen herhalen in de toekomst?



Mijn kleine goedheid vandaag:

.....
.....

Mijn verstilling vandaag:

.....
.....



Notities:

.....
.....

Wat heb je voor jezelf ontdekt in het dagelijks beoefenen van de kleine
goedheid? Beschrijf jouw topmoment van "kleine goedheid".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat heb je voor jezelf ontdekt in het dagelijks beoefenen van 'verstilling'? Beschrijf jouw uniek verstilmoment.

- Hoe was het voor jou om dit 30 dagen vol te houden (gemakkelijk - moeilijk, waarom?).
- Is dit een challenge die je anderen zou aanraden (waarom wel - waarom niet)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOE MEE MET I-WAVE

Een kleine golf van vriendelijkheid,
een zee van impact!



Slotfestival:
Ingeborg met
Bavo pop-upkoor
13 mei -20 uur

I-wave: beleef de vasten anders!

We nodigen je uit om deel te nemen aan I-WAVE, onze inspiratiegolf. Een creatief en eigentijds project dat je uitdaagt om de vasten op een unieke manier te beleven. We proberen samen 30 dagen lang:



elke dag vijf minuten te verstillen;



elke dag een daad te doen van 'kleine goedheid' of vriendelijkheid.

Onze zesdejaars zijn de drijvende kracht achter dit hartverwarmende initiatief. Samen creëren we een golf van positiviteit, vriendelijkheid en verbinding!



Laat je inspireren door het bullet journal en maak het verschil!