



Vergevingsbubbels

• Benodigheden

Doorzichtige vaas, pot of schaal, water, vitamine bruistabletten (of een lepel suiker)

• Voorbereiding

Vul je vaas, pot of schaal met water.

• Instructies

Soms voelen we ons gekwetst door dingen die anderen tegen ons zeggen of doen.

Aan dat gevoel vasthouden kan ons verdrietig of boos maken. Vergeven gaat over loslaten.

Pak een bruistablet (of lepel suiker) en denk na over je gekwetste gevoel. Laat het tablet dan in het water vallen. Bedenk terwijl je het ziet bubbelen dat je de persoon die je gekwetst heeft vergeeft en dat je gekwetste gevoel verdwijnt.