



Een minuutje

• Benodigdheden

Klok, horloge, zandloper, timer app

• Voorbereiding

Zoek een rustig plekje om te zitten

• Instructies

Zet je timer op 1 minuut en denk in stilte na over alle mensen die je vandaag zult spreken.

Kies een van hen. Bedenk iets dat je kunt doen, wat niet langer dan 1 minuut duurt, om een positief verschil te maken voor hun dag. (bijvoorbeeld: opbellen, een briefje schrijven, drinken inschenken)

En misschien wil je ook wel voor hen bidden?