

Bankje in gedachten

(Gebruik de instructie hieronder als startpunt. Let op wat er gebeurt - bij jezelf, bij een ander, in de omgeving - en ga er in mee.)

- ga ergens zitten of staan.
- kijk naar iemand*
- vraag jezelf af 'kan ik met jou een half uur op een bankje zitten?'
- als diegene ziet dat je kijkt, blijf dan 2 tellen langer kijken

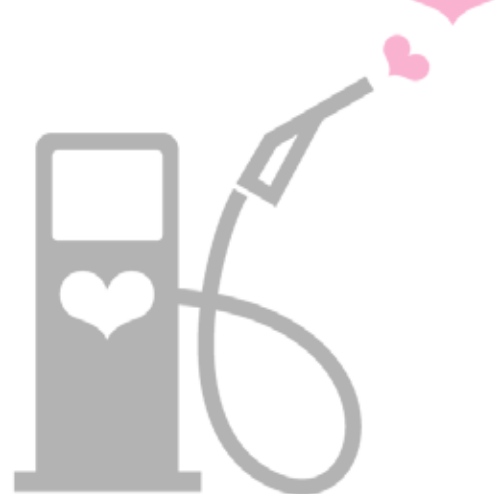
*Als je merkt dat je blik over iemand heen gaat, ga dan terug naar diegene.



BFN - Best Friends for Now

(Gebruik de instructie hieronder als startpunt. Let op wat er gebeurt - bij jezelf, bij een ander, in de omgeving - en ga er in mee.)

- ga naast iemand staan voor een kraampje, achter iemand in een rij, naast iemand voor een stoplicht
- stel jezelf voor 'op dit moment ben jij mijn beste vriend'



Dank je wel

(Gebruik de instructie hieronder als startpunt. Let op wat er gebeurt - bij jezelf, bij een ander, in de omgeving - en ga er in mee.)

- loop rustig rond
- kijk naar de mensen om je heen
- als iemand je aankijkt denk je bij jezelf 'ik ben dankbaar voor wat je me nu geeft'*
- als het moment voorbij is, neem je even de tijd om je te realiseren wat je gekregen hebt

*Misschien moet je even oefenen om die gedachte tegelijk met het kruisen van een blik te krijgen.



Ik vind

(Gebruik de instructie hieronder als startpunt. Let op wat er gebeurt - bij jezelf, bij een ander, in de omgeving - en ga er in mee.)

- loop rustig rond
- kijk naar de mensen om je heen
- merk op als je iemand in een hokje plaatst*
- stel je voor dat je tegen diegene zegt 'het hokje waar ik je in stop zegt iets over mij en ik neem het terug'
- kijk opnieuw naar die persoon.

* 'jij bent een ...'; 'dat is een typische ...'

