



It's all about understanding and attention

Het is weer woensdag. De telefoons gaan aan de kant.

Tijd en **aandacht** voor elkaar. Elke woensdagavond is het vaste prik in ons gezin. We eten samen en daarna is het tijd voor spelletjes. Meestal gaan we rikken, maar dilemma spelletjes doen het ook goed. We zijn er zo aan gewend dat we ons erop **verheugen**. We draaien onze favoriete muziek, van Elvis tot de laatste rap. We hebben er een afspeellijst van gemaakt. Zo **genieten** we allemaal van de aandacht voor elkaar maar ook van elkaars lievelingsmuziek en natuurlijk de 20%. Want dat hoort erbij. Dit zijn onze **geluksamomentjes**.

Met vragen over het leven leer je iemand goed **kennen** maar vooral ook **begrijpen**. Je krijgt een inkijkje in de ander. Deze kaartjes hebben we samen gemaakt om ook jullie fijne **herinneringen** te geven over **zingeving, dankbaarheid & geluk**.

En zoals we alles in greenhabit in kleine **stapjes** doen, kan dat ook in dit spel door elkaar een paar vragen te stellen. Spreek een avond af om samen met vrienden of familie dit spel te doen. Doe je het elke week op dezelfde dag, dan wordt het langzaam een **gewoonte...**

Geniet ervan,

Chantal & het greenhabit team

Spelregels

(Je kunt het al spelen vanaf 2 personen)

*Het belangrijkste doel is, elkaar beter **begrijpen**, in **het moment** zijn en **genieten** zonder afleiding.*

Leg de kaarten op een stapel

1. Kies de persoon aan wie je de vraag stelt
2. Pak dan pas een kaart en lees deze voor
3. Ga met de klok mee en pak om beurt een kaart
4. Let op dat iedereen even vaak en willekeurig aan bod komt
5. Stel, je hebt een hele leuke vraag dan mag je zeggen: 'deze is voor iedereen'



Variatie tip:

gebruik dobbelstenen om bijvoorbeeld de vraag te stellen aan degene die het hoogst gooit.

IK WEET DAT JE HET KUNT!

WAAR BEN JIJ TROTS OP?



IK WEET DAT JE HET KUNT!

**WIE IS BELANGRIJK VOOR
JOU?**



IK WEET DAT JE HET KUNT!

**VOOR WIE BEN JIJ HEEL
BELANGRIJK DENK JE?**



IK WEET DAT JE HET KUNT!

**WAT ZOU JE DOEN ALS JE EEN
DAG ONZICHTBAAR WAS?**



DAAG JEZELF UIT

**MET WIE ZOU JIJ EEN DAGJE
WILLEN RUILEN?**



IK WEET DAT JE HET KUNT!

**WAT ZOU JE UIT WILLEN
VINDEN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**WANNEER HEB JIJ VOOR HET
LAATST GEHUID?**



DAAG JEZELF UIT!

WAT DOE JIJ OVER 20 JAAR?



DILEMMA!

**NOOIT MEER VAKANTIE
OF
NOOIT MEER WERKEN**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

WAT MAAKT 'THUIS' JOUW THUIS?



LEVER EEN BIJDRAGE!

**WIE IN JOUW OMGEVING ZOU
JIJ KUNNEN HELPEN?**



LEVER EEN BIJDRAGE!

**WAT DOE JIJ OM
VOEDSELVERSPILLING TE
VOORKOMEN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**WAT IK NIET LEUK AAN
MEZELF VIND....**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**WAT IS JE LEUKSTE
HERINNERING AAN JE
FAMILIE?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**WAAR WORD JIJ DOOR
GERAAKT? EN HOE LAAT JE
DAT MERKEN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**BIJ WELKE SITUATIE WORD JIJ
STIL?**



DAAG JEZELF UIT!

**WAT HEB JE NODIG OM DE
BESTE VERSIE VAN JEZELF TE
ZIJN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**HEB JE WEL EENS EEN
LEUGEN VOOR BESTWIL
VERTELD? WELKE...**



BETEKENISVOL ZIJN!

**VAN WELKE KLEINE DINGEN
WORD JIJ GELUKKIG?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

WAT IS JOUW ULTIEME GELUKSMOMENT?



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

WAT KOST JOU ENERGIE? EN WAT GEEFT JOU ENERGIE?



DAAG JEZELF UIT!

**WAT IS HET LEUKSTE EN WAT
IS HET MOEILIJKSTE AAN
JOUW LEEFTIJD?**



DILEMMA:

GEDACHTEN LEZEN OF ONZICHTBAAR ZIJN?



LEVER EEN BIJDRAGE!

**WELKE DUURZAME KEUZE
MAAK JIJ OM ENERGIE TE
BESPAREN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

HOE VIND JIJ TROOST ALS JE IETS MEEMAAKT?



DAAG JEZELF UIT

**WAT ZOU JE WILLEN DOEN
WAT JE NOG NOOIT HEBT
GEDAAN?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

WAT IS JOUW FAVORIETE MAALTIJD?



LEVER EEN BIJDRAGE!

**DRAAGT JOUW WERK OF
STUDIE BIJ AAN EEN BETERE
WERELD?**



BETEKENISVOL ZIJN!

**WIE AAN DEZE TAFEL DOET
IETS ZINVOLS IN ZIJN/HAAR
LEVEN? LEG UIT WAAROM.**



BETEKENISVOL ZIJN!

**VOOR WIE ZOU JIJ IETS
AARDIGS KUNNEN DOEN?**



IK WEET DAT JE HET KUNT!

**WELKE GOEDE GEWOONTES
HEB JIJ?**



DAAG JEZELF UIT!

**OMSCHRIJF JEZELF IN
ÉÉN WOORD..**



DILEMMA:

**1 JAAR GEEN TELEFOON
OF
10 JAAR GEEN CHOCOLADE?**



LEVER EEN BIJDRAGE!

**WAT KOOP JIJ
ALLEMAAL 2E HANDS?**



EEN KIJKJE NAAR BINNEN..

**WAT MOTIVEERT JOU HET
MEEST IN HET LEVEN?**





It's all about understanding and attention