


Bewust Even Positief babbelen

BEP-challenge

In deze challenge experimenteer je met BEPpen: Bewust Even Positief babbelen. Bijvoorbeeld over waar je van hebt genoten, om hebt gelachen of waar je dankbaar voor bent. Waarom? Omdat we vanuit gewoonte vaak kijken naar wat niet goed gaat. Omdat wat je aandacht geeft groeit ... en we vaak meer energie krijgen door te genieten van wat er wel allemaal mooi is. **Doe je mee?**



Benoem twee contactmomenten per week waarop je gaat BEPpen en BEP tijdens dat contact. Bewust Even Positief.

En:

- Het mag met collega's of anderen zijn.
- Het mag kort of lang zijn. Bijvoorbeeld een telefoontje of een lunch-wandelafpraak.
- Het mag digitaal of buiten zijn.

Wil je inspiratie om te BEPpen? Trek dan een kaartje. Knip de kaartjes op de volgende pagina uit en stop ze in een doosje. Trek een kaartje, stel de vraag aan degene met wie je BEPt en bedenk ook zelf wat jouw antwoord op de positieve vraag is.





ENERGIE

Waar krijg jij energie van?
En van wie?



HUMOR

Waar krijg jij een
glimlach van?
Of de slappe lach?



INSPIRATIE

Wie heeft jou geïnspireerd?
Wat heb je van diegene
geleerd?



PARELTJES

Wat vond je klein maar fijn
vandaag? Mooie voorbeelden
bij een klant of collega?



STERKE KWALITEITEN

Welke kwaliteiten van jezelf
gebruik je in je werk?



GOED GEDAAN

Waar ben je trots op?
Waar geef je jezelf een
schouderklopje voor?



GENOTEN

Waar heb jij van genoten?
Wat vond je allemaal leuk?
Vandaag? Deze week?



DROMEN en UITDAGINGEN

Wat wil jij in je leven nog
graag doen? Wat staat er op
je bucketlist?