

Vaikusebingo

Proovi ühe kuuga saada kõik ruudud täis!

Kuulsin linnulaulu	Märkasin oma hingamist	Jalutasin 5 minutit täielikus vaikus	Märkasin üht uut detaili looduses	Sulgesin silmad ja lihtsalt olin
Panin küünla põlema	Kuulsin kaugelt häält või heli, mida tavaliselt ei märka	Naeratasin iseendale	Märkasin oma südamelööke	Võtsin aeglaselt ühe lonksu vett või teed
Olin hetkes, ilma telefonita	Joonistasin või kritseldasin midagi vaikus	Tundsin tänutunnet	Märkasin varjude liikumist	Hinga-sisse-hinga-välja harjutus (5x)
Kuulsin tuule häält	Tundsin oma jalgu maad puudutamas	Märkasin üht uut lõhna	Istusin lihtsalt, tehes mitte midagi	Tundsin soojust või külma oma kehal
Panin tähele, kuidas mõte tuli ja läks	Olin siiralt tänulik	Vaikus tekkis spontaanne naeratus	Vaikus tundus lühem kui arvasin	Vaikus tundus pikem kui arvasin

Vaikusebingo

Proovi ühe päevaga saada kõik ruudud täis!

Istusin ja vaatasin taevast vähemalt 3 minutit	Panin käe külma vee sisse	Hingasin teadlikult kolm korda sügavalt sisse ja välja
Sulgesin silmad ja kuulasin ümbritsevat vähemalt 2 minutit	Sõin teadlikult, tunnetades maitset ja tekstuuri	Jalutasin 10 minutit sõnagi lausumata
Kuulsin oma hingamist	Märkasin putukat või väikest looma	Astusin paljajalu (kasvõi hetkeks)