

SUUR BINGO



Mida saaksid scrollimise asemel teha

Mine 5 km jalutus-
käigule ja vaata
teadlikult, mis su
ümber toimub

Kuula lemmiklugu
keskendunult,
ilma ühegi
ekraanita

Proovi
uut
retsepti

Tee midagi
loomingulist:
joonista, kirjuta,
meisterda

Tee kellegi päev
paremaks – mõni
lahke žest
või hea sõna



LIKE

Tee midagi
aeglaselt ja naudi
seda protsessi (nt
kokkamine, käsitöö)

Kuula podcasti
ilma telefoni
vaatamata

Jälgi oma
hingamist 2
minutit

Helista kellelegi,
kellele oled
helistamist alati
edasi lükanud

Loe seda
raamatut, mis on
liiga kaua lugemist
oodanud



Käi metsas või
mere ääres ilma
muusikata –
kuula loodust

Proovi
uut
trenni

Tee pilte,
aga ära
postita neid
kuhugi



Kuula päriselt,
kui keegi sulle
midagi räägib

Mine sõbraga
sööma ja jäta
telefon taskusse



FOLLOW

Söö üks toidukord
ilma midagi kõrvale
tegemata

Tee
15 minuti
koristusmaraton

Pane kirja üks asi,
mida tahad sellel
kuul saavutada

Mängi koos
sõpradega (või üksi!)
mõna laua- või
kaardimängu

Vaata filmi
ilma kordagi
telefoni tšekkamata



SUBSCRIBE

Vaatle inimesi – mõtle
välja lugusid
nende kohta

Külasta oma
kodukohas kohta,
kus pole varem
käinud



Planeeri päev,
kus sa oled
teadlikult vähem
aega ekraanide taga

Paranda midagi
kodus, mis on
ammu oodanud
tegemist



Korista oma kappe ja
anneta sinu jaoks
ebavajalik

