

# VREDE DIE BLIJFT

# Binga

MAAK EEN WANDELING VAN 20 MINUTEN LANGS DE KROMME RIJN	LEES IN EEN BOEK	SCHRIJF EEN VOORBEDE VOOR PINKSTEREN	DRINK 8 GLAZEN WATER OP EEN DAG	GEEF IEMAND EEN COMPLIMENT
BID EEN TIJNTJE VAN DE ROZENKRANS	MEDITEER 10 MINUTEN	BEL EEN VRIEND(IN)	SCHRIJF 3 DINGEN OP WAARVOOR JE DANKBAAR BENT	LUISTER 15 MINUTEN NAAR RUSTGEVENDE KLASSIEKE MUZIEK ZONDER IETS ANDERS TE DOEN
RUIM ÉÉN RUIMTE OP	ZEG ERGENS "NEE" TEGEN	MAIL JE INGEVULDE KAART NAAR MATTHIJS MET EEN LEUKE ANEKDOTE OF FOTO	BLIJF EENS EEN WEEK WEG VAN SOCIALE MEDIA	ZIT 15 MINUTEN BUITEN IN DE OCHTEND OF AVONDZON
SCHRIJF OP EEN POST-IT IETS LEUSK OVER JEZELF EN HANG HET OP DE SPIEGEL	HAAL BEWUST EEN PAAR KEER DIEP ADEM	KOOK EEN GEZONDE MAALTIJD	SLAAP MINIMAAL 8 UUR	STEEK EEN KAARS AAN EN BID TOT GOD
PLAN EEN LEUKE DAG OF AVOND UIT	VRAAG DE HEILIGE GEEST OM HULP	LEES OF LUISTER DE PREEK VAN 25 MEI EENS TERUG	LUISTER EENS NAAR IEMAND ZONDER EN STEL ALLEEN VRAGEN	LAAT JE AUTO EEN DAG STAAN

MATTHIJS.MARELL@GMAIL.COM  
WWW.MATTHIJSMARELL.NL