

Gouden Opkikker Moment (GOM)

Welke GOM kun je mee maken?

1. Er belt iemand aan de deur en heb daar een goed gesprek mee,
 2. ik krijg een vriendelijk knikje,
 3. de deur word opengehouden,
 4. een arm om heen,
 5. ik ruik de geur van een bloem,
 6. de kassa voor mijn neus gaat open,
 7. iemand raapt mijn gevallen briefje voor me op,
 8. een kind geeft me een hand,
 9. ik krijg een glimlach,
 10. ik vind een euro op straat,
 11. zittend tegen een boom ervaar ik rust,
 12. ik sta op een berg en heb weergaloos uitzicht,
 13. ik krijg een zakdoek aangereikt voor mij tranen,
 14. een vriendin stuurt mij een boek,
 15. ik word uitgenodigd om te komen eten,
 16. ik merk de wind op,
 17. ik krijg extra eieren mee, gratis ,
 18. ik hoor iemand zingen,
 19. er landt een reiger vlak naast me,
 20. een telefoon gesprek is erg leuk,
 21. er denkt iemand hardop met me mee,
 22. hand in hand lopend,
 23. ik voel water aan mijn voeten,
 24. terwijl het regent zie ik iemand dansen,
 25. ik krijg een kus,
 26. ik geniet van de zonnestralen,
 27. ik krijg een ijsje aangeboden,
 28. ik zie een hond spelen,
 29. ik mag kaas proeven,
 30. ik hoor een lied,
 31. het ruizen van de bladeren maakt indruk,
 32. de zonsondergang raakt me,
 33. een kind spreekt me aan,
 34. een gedicht lees ik vol bewondering,
 35. ik was af en voel me bevoorrecht dat ik dat kan,
 36. blijdschap overvalt me door naar een baby te kijken,
 37. ik krijg een knipoog,
-



GOM is overal en elke dag, ga ze herkennen, dat zal steeds leuker worden!



Bart van vliet - Spiegel-express.nl - volg je eigen spoor!

Gouden Opkikker Moment (GOM)

Welke GOM kun je mee maken?

38. er luistert iemand,
39. ik hoor een grap en lach,
40. hond rent speels op me af,
41. ik hoor een levensverhaal tijdens het wandelen,
42. ik lees een prachtige spreuk op een raam,
43. ik krijg een compliment,
44. ik krijg een kaart toegestuurd,
45. ik hoor een mooi gesprek,
46. ik word geholpen met boodschappen inladen,
47. ik lees een mooi initiatief,
48. ik heb een prijs gewonnen,
49. mijn kind knuffelt me spontaan,
50. ik schaterlachend met tranen in mijn ogen,
51. ik pieker en vind een sticker op de grond waarop staat ,kom-op',
52. iemand maakt een rake opmerking,
53. ik krijg telefoon van een vriend of vriendin,
54. ik hoor iemand fluiten op straat,
55. ik zie een kind huppelen,
56. ik geniet van een film,
57. ik voel me gewaardeerd...
58. iemand heeft voor mij gekookt,
59. ik voel me gewaardeerd,
60. Ik krijg een duim omhoog in het verkeer,...

Welke Gouden Opkikker Momenten heb jij meegemaakt?

Typ als je wilt jouw antwoorden hieronder.



GOM is overal en elke dag, ga ze herkennen, dat gaat steeds leuker worden!



Bart van vliet - Spiegel-express.nl - volg je eigen spoor!