

2. Creëer een Lichtmoment

Het creëren van een lichtmoment is een bijzondere manier om samen stil te staan bij wat belangrijk is in het leven. Het gaat om aandacht, warmte, en verbinding. Hier zijn een paar ideeën om een lichtmoment te creëren:



1. Maak het gezellig

Steek kaarsjes aan, zet zachte muziek op, en zorg voor een fijne, rustige sfeer in huis. Dit helpt om even los te komen van de drukte van de dag.

2. Deel positieve ervaringen

Laat ieder gezinslid iets delen waar hij of zij blij van wordt, of iets waar ze dankbaar voor zijn. Dit kan klein of groot zijn: van een leuke ontmoeting tot een succesmoment.

3. Complimenten en wensen

Geef elkaar oprechte complimenten of spreek een wens uit voor elkaar.

Bijvoorbeeld: "Ik waardeer hoe geduldig je vandaag was" of "Ik wens je morgen veel succes met je presentatie."

4. Samen iets symbolisch doen

Denk aan het aansteken van een gezamenlijke kaars als symbool van verbondenheid of het opschrijven van een wens en die samen bewaren.