



# Selfcare-Bingo



Die Bingo-Felder erhalten einigen Anregungen und Aufgaben, die Ihnen körperlich sowie psychisch gut tun werden. Was Sie heute bereits gemacht haben, streichen Sie weg. Bekommen Sie eine Bingo-Reihe zusammen?

mind. 2 Liter Wasser getrunken	nehme die Treppe, statt des Aufzugs	mind. 7 Stunden geschlafen	einen Sparzierring an der frischen Luft gemacht	mind. 8 000 Schritte gemacht
genieße eine Tasse Tee	für dich frisch gekocht	ruf eine:n gute:n Freund:in an	dein Zimmer aufräumen	starte den Tag mit einem Lächeln
tanze ausgelassen durch die Wohnung	höre dein Lieblingslied	sag Dir etwas Nettes	Schreib Dir 3 Dinge auf, die dich glücklich machen	iss ein Stück Schokolade
schau deinen Lieblingsfilm	Verbring Zeit in der Natur	20 Minuten Sport	Nimm dir 30 Minuten nur für Dich	Hör dir einen Podcast an
lese in einem Buch	meditiere	mache jemandem ein Kompliment	mach eine Mittagspause	geh einem Hobby nach