

Self-Care Bingo

Meditiere

Mache einen
Spaziergang

Iss eine
gesunde
Mahlzeit

Mache
Yoga

Geh vor
Mitternacht
ins Bett

Höre deinen
Lieblingssong

Schreibe in
dein
Journal

Spiele mit
einem Tier

Nimm eine
warme
Dusche