

# SELF-CARE-BINGO

**Das BINGO-Spiel dauert eine Woche.** Am Ende der Woche rufen Sie - hoffentlich - "BINGO!". Spielen Sie das Spiel mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden. Spielen Sie es im Team. So animieren Sie andere ebenfalls, das Stress-Karussell zu verlassen. Erweitern, ergänzen oder verändern Sie das BINGO-Spiel, wenn Sie andere Self-Care-Ideen für ein zufriedenes, gesundes Leben umsetzen möchten. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Denken Sie an eine Belohnung, wenn Sie am Ende ein BINGO erreicht haben!

Mein Lieblingslied gehört	Gelächelt - und mich an den Moment erinnert	5 Minuten in die Ferne geschaut und meine Gedanken schweifen lassen	Mein Lieblingsessen gegessen
Dankbarkeit wahrgenommen und ausgesprochen	Einen Spaziergang gemacht	Ein gutes Buch gelesen	Nach Feierabend digitalen Detox gemacht
5 Minuten Stille genossen	"Nein" als ganzen Satz benutzt und mich dabei gut gefühlt	Einen Menschen umarmt	Mir selbst eine Erlaubnis gegeben
Herzhaft gelacht	Etwas Leckerer gerochen	Mich selbst und meine Bedürfnisse wahrgenommen	Meinen Lieblingsfilm geschaut