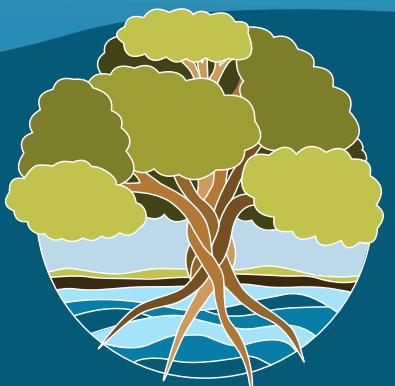


BINGO

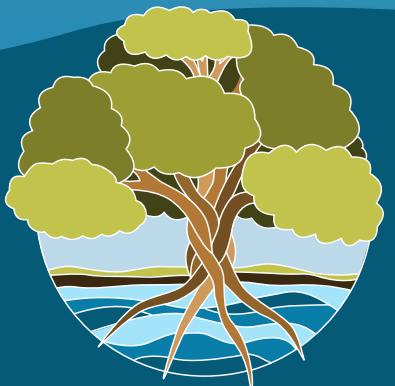
Ich habe genug getrunken.	Ich habe mich mit Freunden getroffen.	Ich habe ein gutes Buch gelesen.	Ich habe etwas für meinen Körper getan.	Ich habe meditiert.
Ich habe in mein Journal geschrieben.	Ich habe zu meiner Lieblingsmusik getanzt.	Ich habe genug geschlafen.	Ich habe mit einer lieben Person telefoniert.	Ich habe mir einen gemütlichen Fernsehabend gegönnt.
Ich habe bewusst zu etwas "Nein" gesagt.	Ich habe einen Body-Scan durchgeführt.		Ich habe eine digitale Pause eingelegt.	Ich habe mindestens 1x am Tag gelächelt.
Ich bin kreativ gewesen.	Ich habe Yoga gemacht.	Ich habe es mir mit einer Tasse Kaffee gemütlich gemacht.	Ich bin an der frischen Luft gewesen.	Ich habe eine Atemübung gemacht.
Ich war sportlich aktiv.	Ich habe in mein Dankbarkeitstagebuch geschrieben.	Ich habe etwas Besonderes gegessen.	Ich habe mir etwas Besonderes gegönnt.	Ich habe einen Spaziergang in der Natur gemacht.

Ich bin mir etwas wert!



B I N G O

Ich bin mir etwas wert!



Ich habe genug getrunken.

Ich habe mich mit Freunden getroffen.

Ich habe ein gutes Buch gelesen.

Ich habe etwas für meinen Körper getan.

Ich habe meditiert.

Ich habe in mein Journal geschrieben.

Ich habe zu meiner Lieblingsmusik getanzt.

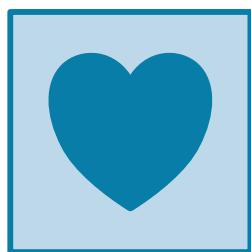
Ich habe genug geschlafen.

Ich habe mit einer lieben Person telefoniert.

Ich habe mir einen gemütlichen Fernsehabend gegönnt.

Ich habe bewusst zu etwas "Nein" gesagt.

Ich habe einen Body-Scan durchgeführt.



Ich habe eine digitale Pause eingelegt.

Ich habe mindestens 1x am Tag gelächelt.

Ich bin kreativ gewesen.

Ich habe Yoga gemacht.

Ich habe es mir mit einer Tasse Kaffee gemütlich gemacht.

Ich bin an der frischen Luft gewesen.

Ich habe eine Atemübung gemacht.

Ich war sportlich aktiv.

Ich habe in mein Dankbarkeitstagebuch geschrieben.

Ich habe etwas Besonderes gegessen.

Ich habe mir etwas Besonderes gegönnt.

Ich habe einen Spaziergang in der Natur gemacht.

