

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.

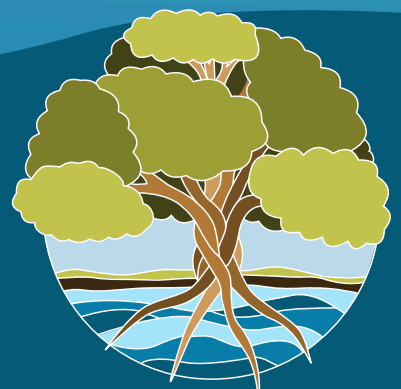
Ich habe in
mein
Dankbarkeits-
tagebuch
geschrieben.

Ich habe
etwas
Besonderes
gegessen.

Ich habe mir
etwas
Besonderes
gegönnt.

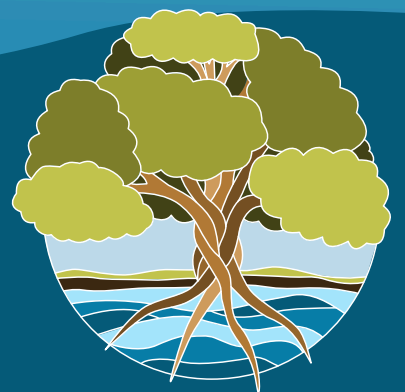
Ich habe
einen
Spaziergang
in der Natur
gemacht.

Ich bin mir etwas wert!



BINGO

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
Dankbarkeits-
tagebuch
geschrieben.

Ich habe
etwas
Besonderes
gegessen.

Ich habe mir
etwas
Besonderes
gegönnt.

Ich habe
einen
Spaziergang
in der Natur
gemacht.



