

BINGO ZA DOBRO SKRB ZASE

Vzemite si čas zase.

**Naj vam bo ta bingo aktivnost v navdih in vas spodbudi,
da si vsak dan namenite nekaj časa za skrb zase.**

**Odklopim se od
telefona in druge
tehnologije.**

**Grem v naravo
(na sprehod, izlet,
telovadbo ...).**

**Napišem si
prijazno sporočilo
ali pismo.**

**Vzamem si čas za
druženje z meni
ljubo osebo.**

**VZAMEM SI ČAS
ZA AKTIVNOST
PO MOJI IZBIRI.**

**Naredim
prijazno dejanje
za nekoga drugega.**

**Obujam
prijetne spomine.**

**Pripravim si svojo
najljubšo jed in
čuječe uživam
v njej.**

**Naredim nekaj
zabavnega, kar me
spravi v smeh.**