

FREUDE BINGO

Kleine Glücksmomente

Lieblingslied hören	Ein Buch lesen	Mich selbst loben	Mir selbst Blumen kaufen
Ohne Eile essen	Kerze anzünden	Im Journal schreiben	
3 Minuten tief durchatmen	Mein Lieblingsgetränk trinken		Lieblingsmensch anrufen
Café-Date mit mir selbst		10 Minuten in die Sonne setzen	Etwas Kreatives machen
	Warm duschen oder baden	Lieblingssnack genießen	Spazieren gehen

