



# SELF-CARE rutin

# Bingo

Találkozz egy kedves barátoddal!	Halgass zenét!	Írj naplót az érzéseidről!	Adj hálát!	Használj pozitív megerősítéseket!
Táncolj!	Vegyél egy forró fürdőt!	Jógázz!	Olvass egy könyvet!	Tanulj valami újat!
Tervezd meg a következő heted!	Menj a természetbe!	Hallgass meg egy podcastot!	Meditálj!	Készíts célfüzetet!
Aludj egy nagyot!	Mozogj!	Írj hálanaplót!	Tegyél fel egy arcpakolást!	Nézz meg egy vicces filmet!
Végezz légző gyakorlatot!	Vizualizáld a céljaidat!	Énekelj!	Rajzold, fess egy képet!	Dícsérd meg magad!