

# Self-care **BINGO**

**Gick ut på  
promenad**

**Mediterade**

**Skrev  
dagbok**

**Dansade  
till min  
favoritlåt**

**Unnade  
mig nåt  
extra gott**

**Ringde  
nån jag  
tycker om**

**Gjorde  
en hårin-  
packning**

**Drack  
8 glas  
vatten**

**Tog en  
ordentlig  
sovmorgon**