

Zelfcare

BINGO

CHECK OF JIJ JE BINGOKAART VOL KRIJGT!

Ik ...

nam een social media detox	wandelde 10.000 stappen	sliep 8-9 uur	las een boek	deed een skincare-routine
probeerde een nieuwe gewoonte	mediteerde	deed aan yoga of sport	genoot van iets lekkers	was dankbaar
dronk meer water	nam mezelf mee op date	MAAKTE MEZELF EEN PRIORITEIT	ontdekte een nieuwe plek	verwende mezelf
nam een warm/koud douche	oefende diep ademhalen	verwerkte mijn gevoelens	deed iets wat ik leuk vond	kocht iets voor mezelf
mocht van mezelf huilen	deed iets nieuws	schreef een herinnering op	gaf mezelf een compliment	kleedde mezelf leuk aan