

Me-time bingo

IN DEZE GEKKE TIJD MOETEN WE OOK
GOED VOOR ONS ZELF ZORGEN!

Kijk een
aflevering van
je favo serie

Maak een lekker
ontbijtje voor
jezelf

Haal drie keer
diep adem.

Ga een dag
offline.

Drink rustig een
kop thee of
koffie

Mediteer een
paar minuten.

ga een uur
wandelen

Denk aan een
leuke herinnering.

Plan het menu van
volgende week.



Me-time bingo

IN DEZE GEKKE TIJD MOETEN WE OOK
GOED VOOR ONS ZELF ZORGEN!

Kijk een
lekkere film

lees een
hoofdstuk uit je
boek

Luister een
podcast

Bestel iets leuks
online voor jezelf

Ga lekker in bad
of lang onder de
douche

Plan een uitslaap
ochtend

Steek een
geurkaarsje aan

Denk aan een
leuke herinnering.

Bel je vriendin op



Zelfzorg Bingo

IN DEZE GEKKE TIJD MOETEN WE OOK
GOED VOOR ONS ZELF ZORGEN!



Zelfzorg Bingo

IN DEZE GEKKE TIJD MOETEN WE OOK
GOED VOOR ONS ZELF ZORGEN!

