

BINGO

Lav en ret du elsker	dans på dit værekse eller i køkkenet	skriv til en ven eller et familiemedlem du ikke har haft en samtale med i lang tid, som du savner	sig hej til en fremmed	drik et glas vand
fortæl din næreste/bedste ven hvad du elsker mest ved dem	skriv en bekræftigelse ned du mangler at høre	indrøm noget over for dig selv	opdag noget nyt i dit nabolag	gør noget færdigt som du har undgået
gå udenfor selv hvis det kun er et øjeblik	genbesøg et minde som for dig til at smile	GRATIS	lær hele sangteksten til en sang du elsker	luk dine øjne og tag 3 dype vejtrækninger
skriv de 3 bedste komplimenter du nogensinde har modtaget ned	se en solnedgang	skriv noget ned som du har tænkt over længe	skriv navnet på en bog du gerne vil læse	print et billede som inspirer dig
giv dig selv en massage	lær noget sjovt	lav dig selv en behagelig drik	aftal at mødes med en du savner	tag til stranden og gå en tur

vær omsorgsfuld med dig selv <3

BAGOM Podcast

