

Palautumisbingo

Lupaa itsellesi hyvää

| | | | |
|--|--|--|--|
| Lähde 10 min kävelylle ilman tavoitetta | Juo kahvi tai tee rauhassa ilman ruutua | Soita ystävälle tai sukulaiselle | Sano itsellesi: tein parhaani tänään |
| Hengitä hitaasti sisään-ulos viisi kertaa | Pyydä apua työkaverilta tai ystävältä | Tee jotain hitaasti ja keskity samalla aisteihin | Käy uimassa ja kellu hetki rauhassa |
| Sammuta näytöt tunti ennen nukkumaanmenoa | Ota eväät mukaan ja syö lounas puistossa tai metsässä | Anna kehon määrittää rytmi: herää ilman herätystä | Tee pieni retki lähi-kohteeseen, missä et yleensä käy |
| Katsele luontoa muutaman minuutin ajan | Kokeile jotain uutta: jäätelömaku, reitti tai resepti | Tee jotain mistä pidät, mutta jota et ole tehnyt aikoihin | Lähetä postikortti, kirje tai paperikuva |

loimu.fi/hyvinvoinninvuosi26