

# Wohlfühl-Bingo

Wenn du etwas gemacht hast, darfst du es anfärben.  
Bingo hast du, wenn du eine Zeile oder Spalte gelöst hast.

Schreibe drei Dinge auf, die heute super waren.

Höre dein Lieblingslied und mach dazu nichts (ausser vielleicht singen).

Schaue alte Fotos an.

Mache eine Massage für dich (mit Bällen oder Stiften).

Koche dein Lieblingsessen.

Suche Frühlingsblumen. Wie viele findest du?

Schreibe einem Lieblingsmenschen einen Brief.

Zeichne und schreibe alles auf, das du bereits gut kannst.

Bewege dich (so wie du das am liebsten machst).

Verteile Komplimente.

Mach einen Spaziergang in der Natur.

Schreibe heute einen Tagebucheintrag.

Bastle ein Glücksglas: (Sammele deine Glücksmomente im Glas.)

Lache und bringe andere zum Lachen.

Betrachte deine Umgebung nach Farben: Was findest du alles in deiner Lieblingsfarbe?

Überlege eine eigene Wohlfühl-Aufgabe.