

# Hälsobingo

För att spela hälsobingo, bocka av de aktiviteter du klarar av varje dag. Målet är att få en rad (lodrät, vågrät eller diagonal) med bockade aktiviteter. Det är ett roligt sätt att utmana dig själv att ta hand om din hälsa på olika sätt. *Lycka till och ha kul med ditt hälsobingo!*

Stå i plankan så länge du orkar	Unna dig en sovmorgon	Öva mindfulness eller meditera i 10 minuter	Ring en vän	Titta på en rolig film eller komediserie.
Skriv ner fem saker du är tacksam för	Gå till en plats som ger dig ro, ex. en park eller en sjö.	Läs en inspirerande bok eller artikel.	Jogga eller gå 20 minuter	Lägg handen på magen. Andas in med stängd mun och andas ut. Långsamt
Ge dig själv tillåtelse att koppla av utan att känna skuld	Berätta för någon hur betydelsefull den är för dig	Gör en lista över dina personliga styrkor och positiva egenskaper	Lysna på lugnande musik eller naturljud	Gör 20 benböj
Uttryck din kreativitet genom att rita, måla eller skapa något	Njut av naturen	Ät fem portioner frukt och grönsaker under dagen	Se något som får dig att skratta och dela det med en vän	Sätt dig ner och njut av en kopp te eller varm choklad
Ring eller träffa en vän som får dig att le	Boka in en aktivitet som gör dig riktigt glad	Gör en positiv avslutning av dagen genom att tänka på tre bra saker som händer	Utmana dig själv att lära dig något nytt på internet	Stäng av elektronik en timme innan du går och lägger dig
Gör 15 minuters stretching eller yoga	Beröm dig själv	Ta en paus och gå utomhus i 15 minuter	Sätt upp en kort- och en långsiktig målsättning för dig själv	Ge en okänd komplimang