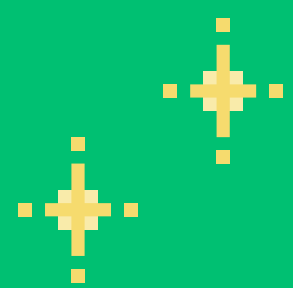


**DÍKY** že můžem  
vzdělávat



# Wellbeing Bingo

Tady je pár jednoduchých tipů na to,  
jak se o sebe hezky starat. Bingo!



Večer  
bez telefonu,  
raději knihu

Vypít sklenici  
vody hned  
po probuzení

Procházka  
na čerstvém  
vzduchu

Napsat si 3 věci,  
za které jsem  
vděčný\*á

Vědomý pohyb,  
jóga, běh,  
protažení

Zavolat někomu,  
koho mám  
rád\*a



Říct „ne“  
něčemu, co mě  
vyčerpává

Napsat si  
to-do list  
a prioritizovat

Uklidit  
(klidně malý  
prostor)

