

Bingo des cadeaux à me faire à moi-même

Savourer une
boisson
chaude sans
rien faire
d'autre



Faire une
promenade



Choisir un
beau lieu et
prendre un
temps de
prière



Danser sur
ma chanson
préférée



Appeler ou
envoyer un
message à
un.e ami.e



Prendre une
soirée pour une
activité que
j'aime : jeu de
société, série,
livre...



Faire une
sieste ou
me
coucher
tôt



Offrir un
moment bien-
être à mon
corps: bain,
massage,
coiffeur...



(à choix) ...

