

Self-care **BINGO**

**Spiste noe
ekstra godt**

Mediterte

**Skrev
dagbok**

**Danset til
favoritt-
sangen min**

**Gikk en
søndagstur**

**Ringte
noen jeg
elsker**

**Hadde
hjemme-
spa**

**Drakk
8 glass
vann**

**Fikk en
god natts
søvn**