

B	I	N	G	O
Skup się na oddechu przez jedną minutę	Zrób 5 głębokich oddechów	Idź na masaż balijski	Zrób spacer bez telefonu	Zauważ 3 dźwięki wokół siebie
Zjedz posiłek w ciszy	Napisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny	Obserwuj swoje myśli bez oceniania	Posłuchaj spokojnej muzyki	Rozciągnij się przez 5 minut
Zrób skan ciała	Zauważ 5 rzeczy, które widzisz	Zrób przerwę od ekranu na 15 minut	Wypij herbatę lub kawę, skupiając się na smaku	Zauważ swoje emocje i nazwij je
Praktykuj uważne jedzenie	Zrób 10 przysiadów, skupiając się na ruchu	Usiądź w ciszy przez 2 minuty	Zauważ 3 rzeczy, które czujesz dotykiem	Napisz list do siebie z życzliwością
Zauważ zapach wokół siebie	Zrób rysunek, nie oceniając go	Obserwuj chmury przez 5 minut	Zauważ swoje myśli i puść je wolno	Zrób coś kreatywnego