

Mood Booster Bingo

Lächle einen Fremden an

Halte einen Mittags schlaf

Besuch einen Freund

Ruf eine Freundin an

Sing laut ein Lied mit

Geh spazieren

Lackier dir die Nägel

Hör dir einen lustigen Podcast an

Iss ein Stück Schokolade

Schau deinen Lieblings-Film

Schreib dir 3 Dinge auf, die dich glücklich machen

Geh zur Massage

Lass Dir einen Witz erzählen

Verbringe Zeit in der Natur

Räum ein Zimmer auf

Mach's dir auf der Couch gemütlich mit einem Buch

Geh Kaffee trinekn

Koch dir Mealprep für min. 2 Tage vor

Geh mit Freunden abends aus

Meditiere 10 Minuten

Tanze wild durch die Wohnung

Mach einen Kopfstand

Backe einen Kuchen und teile ihn mit Nachbarn

Fahre Fahrrad in der Sonne

Lade deinen Lieblings-menschen zum Essen ein

