

BINGO

de

VIBRAS POSITIVAS

Me escribí una nota positiva

Le pregunté a alguien sobre su día

Hice reír a alguien

Aprecié el trabajo de otra persona agradeciéndole

Doné a un banco de alimentos

Animé a un amig@

Me acerqué a alguien

Respondí a las conversaciones con una sonrisa

Hiciste algo por tu autocuidado

Le cociné a alguien

Organizé una noche de cine o una cena

Me ofrecí a ayudar a familiares o amigos mayores

Escribí 3 cosas por las que estas agradecid@

Hice algo por el medio ambiente

Le mande un regalo a alguien

Levantarse temprano a disfrutar del silencio

Compartí un libro, peli, música, etc con alguien

Me tomé el tiempo para escuchar a alguien

Viste tu serie o peli favorita

Dile a tu familia y amigos que los amas