

BINGO DU BIEN-ÊTRE

Défi de gestion du stress

B I N G O

Prenez 10 respirations profondes	Dormez pendant au moins 7 heures	Écrivez 4 choses dont vous êtes reconnaissant(e)	Passez du temps avec un animal de compagnie	Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un proche
Faites quelque chose de relaxant (lire, peindre, écrire dans un journal)	Faites une promenade	Essayez une nouvelle recette saine	Profitez d'une pause-café de 10 minutes dans la nature	Regardez quelque chose qui vous fait rire
Mangez des fruits ou des légumes frais	Pratiquez un dialogue positif avec soi-même	Faites quelque chose que vous aimez!	Étirez-vous pendant 15 minutes	Faites une pause des médias sociaux
Écoutez de la musique	Sortez dehors pendant 20 minutes	Donnez ou recevez un câlin	Faites de l'exercice pendant 30 minutes	Faites un acte de gentillesse au hasard
Essayez une méditation guidée	Notez vos objectifs hebdomadaires ou faites une liste de choses à faire	Choisissez une collation saine	Buvez un grand verre d'eau	Dites « non » à ce qui ne vous sert pas

BINGO DU BIEN-ÊTRE

Défi de gestion du stress

BINGO! GAGNEZ DES POINTS!

Chaque membre de l'équipe gagne 5 points pour un bingo d'une seule ligne, et jusqu'à 35 points pour une carte complète. Envoyez vos bingos chaque semaine pour aider votre équipe à grimper dans le classement!

B I N G O				
Prenez 10 respirations profondes	Dormez pendant au moins 7 heures	Écrivez 4 choses dont vous êtes reconnaissant(e)	Passez du temps avec un animal de compagnie	Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un proche
Faites quelque chose de relaxant (lire, peindre, écrire dans un journal)	Faites une promenade	Essayez une nouvelle recette saine	Profitez d'une pause-café de 10 minutes dans la nature	Regardez quelque chose qui vous fait rire
Mangez des fruits ou des légumes frais	Pratiquez un dialogue positif avec soi-même	Faites quelque chose que vous aimez!	Étirez-vous pendant 15 minutes	Faites une pause des médias sociaux
Écoutez de la musique	Sortez dehors pendant 20 minutes	Donnez ou recevez un câlin	Faites de l'exercice pendant 30 minutes	Faites un acte de gentillesse au hasard
Essayez une méditation guidée	Notez vos objectifs hebdomadaires ou faites une liste de choses à faire	Choisissez une collation saine	Buvez un grand verre d'eau	Dites « non » à ce qui ne vous sert pas

Une ligne = 5 points

B I N G O				
Prenez 10 respirations profondes	Dormez pendant au moins 7 heures	Écrivez 4 choses dont vous êtes reconnaissant(e)	Passez du temps avec un animal de compagnie	Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un proche
Faites quelque chose de relaxant (lire, peindre, écrire dans un journal)	Faites une promenade	Essayez une nouvelle recette saine	Profitez d'une pause-café de 10 minutes dans la nature	Regardez quelque chose qui vous fait rire
Mangez des fruits ou des légumes frais	Pratiquez un dialogue positif avec soi-même	Faites quelque chose que vous aimez!	Étirez-vous pendant 15 minutes	Faites une pause des médias sociaux
Écoutez de la musique	Sortez dehors pendant 20 minutes	Donnez ou recevez un câlin	Faites de l'exercice pendant 30 minutes	Faites un acte de gentillesse au hasard
Essayez une méditation guidée	Notez vos objectifs hebdomadaires ou faites une liste de choses à faire	Choisissez une collation saine	Buvez un grand verre d'eau	Dites « non » à ce qui ne vous sert pas

Deux lignes = 12 points

B I N G O				
Prenez 10 respirations profondes	Dormez pendant au moins 7 heures	Écrivez 4 choses dont vous êtes reconnaissant(e)	Passez du temps avec un animal de compagnie	Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un proche
Faites quelque chose de relaxant (lire, peindre, écrire dans un journal)	Faites une promenade	Essayez une nouvelle recette saine	Profitez d'une pause-café de 10 minutes dans la nature	Regardez quelque chose qui vous fait rire
Mangez des fruits ou des légumes frais	Pratiquez un dialogue positif avec soi-même	Faites quelque chose que vous aimez!	Étirez-vous pendant 15 minutes	Faites une pause des médias sociaux
Écoutez de la musique	Sortez dehors pendant 20 minutes	Donnez ou recevez un câlin	Faites de l'exercice pendant 30 minutes	Faites un acte de gentillesse au hasard
Essayez une méditation guidée	Notez vos objectifs hebdomadaires ou faites une liste de choses à faire	Choisissez une collation saine	Buvez un grand verre d'eau	Dites « non » à ce qui ne vous sert pas

Cadre extérieur = 20 points

B I N G O				
Prenez 10 respirations profondes	Dormez pendant au moins 7 heures	Écrivez 4 choses dont vous êtes reconnaissant(e)	Passez du temps avec un animal de compagnie	Téléphonez à un(e) ami(e) ou à un proche
Faites quelque chose de relaxant (lire, peindre, écrire dans un journal)	Faites une promenade	Essayez une nouvelle recette saine	Profitez d'une pause-café de 10 minutes dans la nature	Regardez quelque chose qui vous fait rire
Mangez des fruits ou des légumes frais	Pratiquez un dialogue positif avec soi-même	Faites quelque chose que vous aimez!	Étirez-vous pendant 15 minutes	Faites une pause des médias sociaux
Écoutez de la musique	Sortez dehors pendant 20 minutes	Donnez ou recevez un câlin	Faites de l'exercice pendant 30 minutes	Faites un acte de gentillesse au hasard
Essayez une méditation guidée	Notez vos objectifs hebdomadaires ou faites une liste de choses à faire	Choisissez une collation saine	Buvez un grand verre d'eau	Dites « non » à ce qui ne vous sert pas

Carte complète = 35 points

