

SOMMAR bingo



VarnumHälsan
Din företagshälsa

Dansa i vardagsrummet (eller på gräsmattan)	Skriv ner 3 saker du är tacksam för idag	Ät frukost utomhus	Skicka ett vykort eller sms till någon du tycker om	Ha picknick på en filt – även om det bara är med dig själv
Skratta högt (bonus om det är åt något du själv gjort)	Gå en promenad utan att ha en "riktig destination"	Läs något som inte har med jobbet att göra	Testa att äta regnbågens färger på en dag	Säg något snällt till spegelbilden
Ge någon en spontan komplimang	Drick ett glas vatten innan kaffe – bara för att		Sträck på dig varje gång du går förbi en dörrpost	Stirra på moln i minst 5 minuter
Testa en ny rörelse: yoga, qigong, pilates	Ta en tupplur utan att be om ursäkt	Grilla en grönsak du aldrig grillat förut	Gå offline en hel dag	Bada i en sjö, hav eller balja – allt räknas!
Fika långsamt, som om du var i Italien	Säg "nej tack" till något du inte har lust med	Lyssna på fåglar – och försök härma en	Prata med en främling – på riktigt	Leta reda på en plats där du aldrig varit i din egen stad