

self-care bingo

our minds
matter

**caring for myself is not self-indulgence. it is
self-preservation and that is
an act of political warfare.
~Audre Lorde**

go for a mindful walk	get a good night's sleep	write down 3 things you're grateful for	call a friend and have a catch up	drink all 8 glasses of water today
watch an inspiring TedTalk	do something kind for a stranger	make a yummy healthy meal	try deep breathing meditation	have a digital detox day
try a yoga or stretching session	chill out to your favorite music	map out short-term & long-term goals	want to procrastinate, but do it anyway	talk to someone about what's bothering you
snuggle with your favorite blanket, tea, and book	choose a healthy yummy snack	say 'no' to a request that you are not comfortable with	do something creative	wear an outfit that makes you feel great
write in a journal about your day	declutter your space	celebrate small victories	write a letter to your future self	take short breaks throughout the day



text MIND to 741741

for 24/7 free support from a Crisis Text Line Counselor

 [our.minds.matter](https://www.instagram.com/our.minds.matter)



bingo del autocuidado

**cuidar de mí mismo no es autoindulgencia.
es autopreservación y eso es un acto de guerra política.
-Audre Lorde**

da un paseo consciente	duerme bien	escribe 3 cosas por las que estés agradecido	llama a un amigo y ponte al día	bebe los 8 vasos de agua de hoy
ve una inspiradora TedTalk	haz algo amable por un desconocido	prepara una comida sana y deliciosa	prueba la meditación de respiración profunda	ten un día de desintoxicación digital
prueba una sesión de yoga o estiramientos	relájate con tu música favorita	establece objetivos a corto y largo plazo	haz algo que quieras procrastinar	habla con alguien sobre lo que te preocupa
acurrúcate con tu manta, té y libro favoritos	elige un tentempié sano y sabroso	di "no" a una petición con la que no te sientes cómodo	haz algo creativo	ponte un conjunto que te haga sentir bien
escribe en un diario sobre tu día	despeja tu espacio	celebra las pequeñas victorias	escribe una carta a tu futuro yo	haz pequeñas pausas a lo largo del día

envía AYUDA al 741741

para obtener ayuda gratuita y confidencial sobre salud mental 24/7 a través de la Línea de Texto para Crisis

 our.minds.matter

