

Enesearmastuse Bingo

Täida oma BINGO kaart kõigi nende tegevuste tegemisega. Olgu see parim aasta lõpp!



Suuta kuinal ja
sea kavatsus
ene-
armastuseks.

Kirjuta
lahtilaskmise kiri
ja põleta see.


Saada tarusõnum
kellelegi, kes
kujundas Sinu
aastat.

Tõmba taro- või
oraaklikaart ja
kirjuta sõnum
oma südamele
päevikusse.

Opta või tee
endale vaike
kingitus – paki
see kaunit.

Joo teadlikult
kuuma šokolaadi
– üks lõks, üks
hingetõmme,
taielik kohalolek.

Tantsi oma
lemmiklaulu
saatel nii, nagu
keegi sind ei
vaataks.

Kirjuta endale
andestuskiri – ja
siis läpe see
armastavalt
lahti.

Jaluta looduses
ja leia üks uus
alguse sümbool.

Vali üks harjumus,
millest enne uut
aastat vabaneda.

Ütle graatsiliselt
ei millelegi, mis
Su energiat
kurnab.

Do candle-
gazing
meditation to
quiet your mind.

Tee nimekiri
kordadest, mil
Universon Sind sel
aastal toetas.

Naerata oma
peegelpildile


Kirjuta kolm
asja, mis Sulle
sel aastal enda
juures
meeldivad.

Lae oma kristalle
kuuvalguses või
aknalauale.

Kippseta või kokka
teadlikult – lipa
armastust igasse
ammu.

Pane mangima
oma ehitusloend
Hinge rahustav
ja hing.

Paki kingitus
hoolikalt ja
omista see enne
kinkimist.

Kirjuta oma
visioon 2026.
aastaks
päevikusse, justkui
see juba lahti
rulluks.

Tee talvise
pooripaeva
rituaal: suuta
kuinal ja tervita
oma sisemist
valgust.

Kirjuta
universonile
armastuskiri.
tänaõs seda selle
aasta õppetundide
eest.

Kujutle, et mured
sulavad nagu
lum.


Loo kunsti
intuiitselt –
maali, tee
kollaaži või
kritzeldi ilma
hinnanguta.

Loe enne magama
minekut üks
lehekülge
raamatust.