

stress bingo

Talk to staff	Arts and Crafts	Escrever num diário	Progressive Muscle Relaxation	Meditar
Dar um passeio	Take a time out	Pintar	Breathing Retraining	Stress Ball
Ver um filme	Contar até 10	FREE	Fazer exercício	Grounding Techniques
Sewing	Ler	Play cards	Falar com um/a amigo/a	Ouvir música
Cozinhar	Recordar um evento feliz	Desenhar	Visitar família	Emotional Freedom Techniques

stress bingo

Ver um filme	Visitar família	Breathing Retraining	Ler	Dar um passeio
Progressive Muscle Relaxation	Grounding Techniques	Escrever num diário	Ouvir música	Contar até 10
Fazer exercício	Arts and Crafts	FREE	Falar com um/a amigo/a	Play cards
Emotional Freedom Techniques	Talk to staff	Desenhar	Sewing	Cozinhar
Meditar	Fazer Yoga	Stress Ball	Pintar	Take a time out

stress bingo

Sewing	Falar com um/a amigo/a	Ver um filme	Emotional Freedom Techniques	Progressive Muscle Relaxation
Recordar um evento feliz	Stress Ball	Visitar família	Ler	Contar até 10
Play cards	Breathing Retraining	FREE	Fazer exercício	Escrever num diário
Fazer Yoga	Meditar	Cozinhar	Arts and Crafts	Talk to staff
Take a time out	Pintar	Grounding Techniques	Ouvir música	Desenhar