

# SELF-CARE

## CHECKLISTE

- BETT MACHEN
- POSITIVE AFFIRMATION
- HAUTPFLEGEROUTINE
- GUA SHA
- GESUND FRÜHSTÜCKEN
- SPAZIEREN GEHEN/GYM
- HAUS PUTZEN
- SOCIAL-MEDIA-PAUSE
- 5 SEITEN VON EINEM BUCH LESEN
- EIN LANGES BAD NEHMEN
- MEDITIEREN
- SMOOTHIE ODER SAFT MACHEN
- MUSIK HÖREN UND TANZEN
- SOFA-ZEIT GENIESSEN
- DOKUMENTARFILM SCHAUEN
- STILLE GENIESSEN
- FREUND\*IN TREFFEN
- NEUES HOBBY AUSPROBIEREN
- 30 MIN. VOR DEM SCHLAFEN KEIN HANDY

### WORKOUT

- CARDIO
- KRAFT
- YOGA
- STRETCH
- RUHETAG
- SONSTIGES

### STUNDEN SCHLAF



### WASSER TRINKEN



### MOOD



BESCHREIBE IN DREI WORTEN, WAS DICH HEUTE GLÜCKLICH MACHT.

