

Achtsamkeit

Selbstfürsorge-Check

**WÄHLE AUS, WAS DU HEUTE FÜR
DICH TUN MÖCHTEST!**

- FÜR DICH DEIN LIEBLINGSESSEN ZUBEREITEN
- 24-STUNDEN-SOCIAL-MEDIA-ENTZUG
- EINEN SPAZIERGANG IN DER NATUR
- DANKBARKEITSLISTE SCHREIBEN
- GUTE MUSIK ANHÖREN
- SPORT MACHEN
- EINE GUTE FREUNDIN TREFFEN/ANRUFEN
- DEINE FAMILIE BESUCHEN/ANRUFEN
- MINI-VERWÖHNUNGSKUR
- EIN BUCH LESEN
- ETWAS NEUES AUSPROBIEREN
- MITTAGSSCHLAF HALTEN
- MEDITIEREN
- DEINEM HOBBY FRÖNEN

Mache es Dir zur Gewohnheit, gut für Dich selbst zu sorgen.