

Monat:

Selbstfürsorge-Challenge

1 Vermeide den Griff zum Handy, wenn du am Morgen aufwachst	2 Trinke über den Tag verteilt mind. 8 Gläser Wasser	3 Schenk dir selbst eine Umarmung voller Liebe und Zuneigung	4 Sieh dir alte Fotos an für einen Freuden- und Energieboost	5 Höre nach dem Aufstehen einen Gute-Laune-Song (und sing mit)	6 Schließe für 5 min deine Augen und denke an etwas Schönes
7 Gönne dir eine besinnliche Kaffee-/Teepause	8 Nimm dir Zeit für eines deiner Hobbies	9 Erfrische dich mit einer kalten Dusche am Morgen	10 Koch heute besonders lecker und gesund für dich	11 Schenke dir ein breites Lächeln im Spiegel	12 Verwöhne deine Haut mit einer Creme oder einem Peeling
13 Nimm dir heute bewusst die Pausen, die du brauchst	14 Halt einmal inne und nimm deine Gefühle bewusst wahr	15 Rufe einen alten Freund an, mit dem du lange nicht gesprochen hast	16 Besuch soulsweet.de und lies einen Artikel, der dich interessiert	17 Schreibe dir einen Brief an dich selbst, in dem du dir liebe Worte schenkst. Bitte eine Freundin, ihn in 2 Wochen loszuschicken	18 Du musst nicht alles im Alleingang regeln: Frag jemanden um Hilfe
19 Integriere eine Yoga-Übung oder einen Spaziergang in deinen Tag	20 Lass dich von einem angenehmen Weckton in den Tag geleiten	21 Leg deine Hand auf´s Herz und spüre in dich hinein: Wie geht es mir gerade?	22 Mach eine Atempause	23 Kauf dir selbst einen Strauß Blumen	24 Gönn dir deinen Lieblingsnack
25 Geh eine kleine Runde spazieren	26 Geh früh ins Bett	27 Erfülle dir einen Wunsch	28 Mach dir eine Wärmflasche	29 Bedanke dich bei jemandem, dass er für dich da ist	30 Schüttle einmal deine Sorgen von dir ab