

10 IDEEN

- MIT DENEN DU KÖRPER UND GEIST TÄGLICH
ETWAS GUTES TUN KANNST -

FINDEN WIR SUPER:



1. Morgens mit einer Tasse Tee ans Fenster setzen
2. Lieblingslied aufdrehen und tanzen
3. Komplimente an gute Freundinnen verteilen
4. Spazieren gehen und frische Luft schnappen
5. Eine heiße Tasse Schokolade trinken
6. Wilde Gedanken im Bullet Journal notieren
7. In der Badewanne mit Musik entspannen
8. Omas Pfannkuchen essen
9. Abends eigene Erfolgserlebnisse festhalten
10. Einfach mal das Handy weglegen

DEINE PERSÖNLICHE SELF CARE ROUTINE: