

# 30 Tage SELF CARE & ACHTSAMKEIT

MANCHMAL IST ES NÖTIG UND UNGLAUBLICH WICHTIG, SICH SELBST EIN BISSCHEN IN DEN MITTELPUNKT ZU STELLEN.

1

TRAGE HEUTE  
EINMAL EINE GANZ  
ANDERE FRISUR.

2

RÄUME DEINEN  
SCHREIBTISCH  
AUF.

3

NIMM EINE LANGE  
DUSCHE ODER EIN  
SCHAUMBAD.

4

SCHREIBE EIN  
NETTES WHATSAPP  
AN JEMANDEN, DER  
DIR WICHTIG IST.

5

TANZE EINE  
MINUTE LANG  
DURCH DEN RAUM.  
JETZT!

6

LEG DEIN HANDY  
HEUTE DEN  
GANZEN TAG  
BEWUSST WEG.

7

SCHAU EINE  
INTERESSANTE  
DOKUMENTATION  
STATT MIST IM TV.

8

RÄUME DEINE  
E-MAIL INBOX  
AUF.

9

SINGE/SUMME AUF  
DEM WEG ZUR  
ARBEIT DEINEN  
LIEBLINGSSONG.

10

TRINKE HEUTE  
ZWEI TASSEN  
GRÜNEN TEE.

11

LEGE DEIN  
NÄCHSTES  
REISEZIEL FEST.

12

NIMM HEUTE  
EINFACH MAL  
EINEN ANDEREN  
WEG ZUR ARBEIT.

13

LASS HEUTE ABEND  
ALLES LIEGEN UND  
SCHAU DEINEN  
LIEBLINGSFILM.

14

ISS EINEN  
TAG LANG  
VEGETARISCH  
ODER VEGAN.

15

TU HEUTE ETWAS,  
DAS DU DIR SONST  
VERBIETEST.

16

BEDANKE DICH  
HEUTE BEWUSST BEI  
EINEM MENSCHEN  
IN DEINEM LEBEN.

17

KAUF DIR  
HEUTE DEINE  
LIEBLINGSBLUMEN.

18

LÄCHLE DREI  
MENSCHEN AN,  
DIE DIR AUF DER  
STRASSE BEGEGNEN.

19

SAG 3x „ICH MAG  
MICH WIE ICH  
BIN“ ZU DEINEM  
SPIEGELBILD.

20

SCHREIBE DREI  
DINGE AUF, FÜR  
DIE DU DANKBAR  
BIST.

21

GÖNN DIR HEUTE  
ETWAS SÜSSES  
OHNE SCHLECHTES  
GEWISSEN.

22

SORTIERE 3 DINGE  
AUS, DIE DU NICHT  
MEHR TRÄGST.

23

RUF DEINE MUTTER/  
FREUNDIN EINFACH  
MAL SO AN.

24

ÜBERLEGE WAS  
DICH STRESST  
UND WIE DU DAS  
ÄNDERN KANNST.

25

MACH EINEN  
20-MINÜTIGEN  
SPAZIERGANG IN  
DER MITTAGSPAUSE

26

SCHREIBE DREI  
DINGE AUF, DIE  
DU RICHTIG GUT  
KANNST.

27

LACKIERE DEINE  
NÄGEL IN DER  
FRÖHLICHSTEN  
FARBE DIE DU HAST.

28

VERGIB EINEM  
MENSCHEN, DER  
DIR WEH GETAN  
HAT.

29

GEH MIT DEN  
MÄDELS SPONTAN  
NOCH ETWAS  
TRINKEN.

30

DEFINIERE EIN ZIEL  
(UND DIE SCHRITTE  
DORTHIN) FÜR DEN  
NÄCHSTEN MONAT.