

# Selfcare- Check

**KREUZE AN, WAS DU DIESE WOCHEN FÜR  
DICH MACHEN MÖCHTEST**

- DREI HAUPTMAHLZEITEN ESSEN
- SOCIAL-MEDIA-DETOX (24H)
- MEDITATION AN EINEM RUHIGEN ORT
- MIND. 2 LITER WASSER / TAG TRINKEN
- DANKBARKEITSLISTE SCHREIBEN
- EINE ATEMÜBUNG MACHEN
- MUSIK ANHÖREN UND DAZU TANZEN
- SPORT MACHEN, DER DIR GUT TUT
- EIN SPAZIERGANG IM GRÜNEN
- EINEN HERZENSMENSCHEN TREFFEN
- EIN BAD NEHMEN
- EINE GEICHTSMASKE AUFLEGEN
- EINEN PODCAST HÖREN
- ETWAS NEUES AUSPROBIEREN
- LESEN STATT FERNSEHEN
- DIR SELBER BLUMEN SCHENKEN

Mache es dir zur Gewohnheit, auch für Deine Bedürfnisse zu sorgen.