

self-care check-in

Mach Selbstfürsorge zu deiner neuen Gewohnheit!

- 3 MAHLZEITEN ESSEN
- EINE 24-HOUR SOCIAL MEDIA DETOX AUSPROBIEREN
- RUHIGEN ORT FÜR EINE MEDITATION FINDEN
- EINE DUFTKERZE ANZÜNDEN
- ERSTELLE EINE DANKBARKEITS-LISTE
- ÜBE DICH IM TIEF DURCHATMEN
- HÖRE GUTE MUSIK
- SPORT
- TREFFE DICH MIT EINER GUTEN FREUNDIN
- BESUCHE DEINE FAMILIE
- VERBRINGE ZEIT DRAUSSEN
- VERWÖHNE DICH SELBST
- KNUDDLE DEIN HAUSTIER
- PROBIERE ETWAS NEUES AUS
- LIES EIN BUCH

@123ORDNUNG

Tagesplaner

WICHTIGE AUFGABEN

ERHOLUNGSZEITEN

SCHNELLE ERINNERUNGEN