

Self-Care Ideen

Ausgiebig
stretchen

Lieblingssong
hören

Spazieren
gehen

Früh
schlafen
gehen

Freund*in
anrufen

Gedanken
aufschreiben

Meditieren

Maniküre
machen

Gesund
frühstücken

Dankbar-
keitsliste
schreiben

Buch
lesen

Etwas
Neues
ausprobieren