

# 30-TAGE- Selfcare-Challenge

Höre Musik, zum Beispiel Lowfi Beats, zum abschalten	Schreibe auf, wofür du dankbar bist	Entsorge 5 Dinge an denen du keinen Gefallen mehr findest	Schreibe jemand Besonderem	Denke darüber nach, was alles gut läuft
Nimm dir vor mehr zu lächeln	Koche heute was Gesundes für dich	Gehe heute 15 Minuten spazieren	Räume deine Wohnung auf und mach es dir schön	Versuche etwas Neues heute, zum Beispiel ein Rezept oder Getränk
Suche dir ein neues Buch und lese	Meditiere bevor du zu Bett gehst	Mache dir eine ToDo Liste und streiche die unwichtigen Sachen sofort	Gehe heute eine Stunde früher schlafen	Schalte das Handy für 30 Minuten aus
Trinke heute 8 Gläser Wasser (~2L)	Gehe baden oder dusche mit einem Aromaduschgel	Schaue dir eine Komödie an	Dehne und räkel dich heute zwischendurch	Steh früh auf und schau dir den Sonnenaufgang an
Iss einen gesunden Snack heute	Mache eine Online Yogastunde mit (z.B. von MaJa)	Mache dir einen Tee	Räum deine Rumpel-Schublade auf	Erledige die unangenehmste Aufgabe heute zuerst
Gönne dir eine Gesichtsmaske oder ähnliches	Mache ein Nickerchen für 20 Minuten	Höre dir einen Podcast zu einem Thema an, das dich interessiert	Gehe deinem Hobby nach	Benutze MaJas 10 Minuten Reset

FÜR EINE INDIVIDUELLE BERATUNG MELDE DICH  
EINFACH BEI  
ERNAEHRUNGSBERATUNG-NORDWEST.DE  
ODER UNTER  
04952 - 808 507