30 Tage Selfcare

Tag 1 Meditiere	Tag 2 Iss ein langes Frühstück (ohne Ablenkung)	Tag 3 Nimm ein Bad	Tag 4 Geh spazieren	Tag 5 Mach etwas mit einem Freund	Tag 6 Schau deinen Lieblingsfilm	Tag 7 Mach ein Mittagsschläfchen
Tag 8 Geh Essen	Tag 9 Ließ in deinem Lieblingsbuch	Tag 10 Hör einfach nur Musik	Tag 11 Schau dir den Sonnenuntergang an	Tag 12 Sage „Nein“	Tag 13 Schalte dein Handy aus	Tag 14 Schreibe Tagebuch
Tag 15 Gönn dir völlige Ruhe	Tag 16 Iss in Ruhe Abendbrot	Tag 17 Hol dir Hilfe	Tag 18 Setz dich auf eine Bank und beobachte	Tag 19 Meditiere vor dem Schlafengehen	Tag 20 Schlafe aus	Tag 21 Schau dir den Sonnenaufgang an
Tag 22 Nimm nochmal ein Bad	Tag 23 Hol dir eine lange Umarmung	Tag 24 Geh in die Sauna	Tag 25 Iss gesund	Tag 26 Nimm dir Zeit für dein Hobby	Tag 27 Lass die Medien weg	Tag 28 3 Dinge, für die du dankbar bist
Tag 29 Probiere etwas Neues	Tag 30 Iss dein Lieblingsessen					