

Dein Tagesplan für die tägliche Selbstpflege

SELF-CARE CHECKLISTE

#stayathome



Körper & Fitness

Sport (nimm an unseren Onlinekursen teil!),
Bewegung, Körperpflege...

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO



Gesunde Ernährung

abwechslungsreich essen, bewusst genießen,
genügend trinken, Neues versuchen, ...

--	--	--	--	--	--	--



Mentale Gesundheit

Meditation & Achtsamkeit, Journaling/Tagebuch,
Kontakt zu Familie & Freunden, ...

--	--	--	--	--	--	--



Cozy Home

Ordnung halten, Blumen & Pflanzen pflegen,
regelmäßig lüften, ...

--	--	--	--	--	--	--



Hol dir Inspiration

kreativ werden, lesen, Podcasts & Tutorials
folgen, neue Songs entdecken, ...

--	--	--	--	--	--	--



Pausen

bewusst entspannen, erholsamer Schlaf, Zeit
in der Natur, digital detoxing, ...

--	--	--	--	--	--	--



Seelenhygiene

eine gute Tat, drei Dinge finden, für die Du
dankbar bist, Ritual etablieren, ...

--	--	--	--	--	--	--