

# Selbcare Tipps

36 IDEEN FÜR EIN ENTSPANNTES ICH

*Für eine Stunde oder mehr...*

- SCHAUE DIR EINE LUSTIGE SERIE AN ODER EINE LUSTIGE SHOW
- GEHE WANDERN ODER SPAZIEREN
- MACHE EIN INTENSIVES WORKOUT
- MACHE YOGA
- GEHE INS KINO ODER THEATER
- PLANE DIR EINE STUNDE HANDYFREIE ZEIT EIN
- SORTIERE DEINEN KLEIDERSCHRANK
- VERBRINGE ZEIT MIT DEINEN FREUNDEN ODER FAMILIE
- ERSTELLE EIN VISION BOARD
- MALE EIN BILD ODER ERSTELLE EIN BULLET JOURNAL
- LIES EIN BUCH
- HÖRE EINEN PODCAST
- PROBIERE EIN NEUES REZEPT
- BEKOMME EINE MASSAGE
- NIMM EIN BAD

*Für 15 Minuten...*

- RUF JEMANDEN AN, DEN DU LIEBST
- GEH DUSCHEN
- DEHNE DICH
- SCHREIBE DEINE GEDANKEN AUF
- MACHE DIR EINEN KAFFEE, TEE ODER SMOOTHIE
- TRAGE EINE GESICHTSMASKE AUF
- FÜHRE EINE KURZE MEDITATION DURCH
- VERBRINGE ZEIT IN DER NATUR
- MACHE EIN KURZES SCHLÄFCHEN
- LACKIERE DIR DIE NÄGEL

*Für 5 Minuten...*

- ZÜNDE EINE KERZE AN
- KÄMME DEINE HAARE
- ACHTE 5 MINUTEN AUF GLEICHMÄSSIGE ATMUNG
- TRINKE EIN GLAS WASSER
- SCHREIBE 10 SACHEN NIEDER, FÜR DIE DU DANKBAR BIST
- LÄCHLE!
- KAUFE DIR SELBST BLUMEN
- HÖRE EINE AUFMUNTERNDE MUSIK
- MASSIERE DIR DIE FÜSSE
- SCHREIBE JEMANDEM, DEN DU LIEBST
- TANZE AUSGELASSEN