

# 30 Tage Self Care Challenge

GÖNNE DIR HEUTE EIN  
AUSGIEBTIGES  
SCHAUMBAD.

SCHREIBE 3 DINGE AUF,  
FÜR DIE DU DANKBAR  
BIST.

SCHAU HEUTE ABEND  
DEINEN LIEBLINGSFILM.

SINGE DEIN  
LIEBLINGSLIED AUF DEM  
WEG ZUR ARBEIT.

LÄCHLE HEUTE 3 FREMDE  
PERSONEN AUF DER STRASSE  
AN.

PROBIERE HEUTE EIN  
NEUES REZEPT AUS.

KAUFE DIR EINEN  
STRAUSS DEINER  
LIEBLINGSBLUMEN.

STELLE DICH NACKT VOR  
DEN SPIEGEL UND SAGE  
DIR:  
"ICH BIN SCHÖN."

GÖNNE DIR EIN EXTRA  
STÜCK KUCHEN.

NIMM DIR ZEIT FÜR EINE  
10 MINÜTIGE  
MEDITATION.

BEDANKE DICH BEWUSST  
UND PERSÖNLICH BEI  
JEMANDEM.

KOCHE DIR HEUTE DEIN  
LIEBLINGSESSEN.

FAHRE HEUTE SPONTAN  
AN DEINEN  
LIEBLINGSORT.

RUF EINE(N)  
FREUND(IN) AN,  
EINFACH SO.

SPARE DIR HEUTE DEN  
SCHMINK- BZW.  
RASIER-STRESS.

SCHAU MIND. 3  
FOLGEN DEINER  
LIEBLINGSERIE.

SAGE DIR HEUTE 3 MAL,  
DASS DU GROSSARTIG  
BIST!

MACHE EINEN LANGEN  
SPAZIERGANG.

KOCHE DIR EINEN TEE,  
SETZ DICH ANS FENSTER  
UND GENIEßE BEWUSST.

SENDE JEMANDEM  
HEUTE EINEN LIEBEN  
GRUSS, EINFACH SO!

ERSTELLE DIR EINE  
PLAYLIST MIT MUSIK  
ZUM ENTSPANNEN.

PROBIERE HEUTE MAL  
ETWAS NEUES AUS.

SCHREIBE 3 DINGE AUF,  
DIE DICH GLÜCKLICH  
MACHEN.

PROBIERE HEUTE EINMAL  
30 MIN WALDBADEN  
AUS.

MINI WELLNESSTAG  
MIT GESICHTS- UND  
HANDMASKE

ATME DREI MAL BEWUSST  
UND TIEF EIN UND AUS.