

# 30 TAGE Self-Care CHALLENGE

1

Lies ein  
Buch

2

Nimm ein  
heißes Bad

3

Mache einen  
Spaziergang

4

Schreibe  
3 Dinge auf,  
für die du  
dankbar bist

5

Höre deine  
Lieblings-  
playlist

6

Versuche  
dich in  
Meditation

7

Mache einen  
Wellnesstag

8

Verzichte 24  
Stunden auf  
Social Media

9

Lerne  
etwas  
Neues

10

Mache dir  
selbst 10  
Komplimente

11

Trinke  
ausreichend

12

Gehe eine  
halbe Stunde  
früher ins Bett

13

Schreibe  
eine Liste mit  
deinen Zielen

14

Langweile  
dich heute  
einfach mal

15

Schaue  
deinen Lieb-  
lingsfilm

16

Entspanne für  
15 Minuten

17

Schenke dir  
selbst eine  
Kleinigkeit

18

Schaue den  
Sonnen-  
aufgang an

19

Mach Yoga

20

Sag heute auch  
mal nein

21

Werde kreativ:  
male, bastle,  
etc.

22

Zieh dein  
Lieblings-  
outfit an

23

Genieße  
für ein paar  
Minuten tiefe  
und bewusste  
Atemzüge

24

Fühle dich  
heute mal wie  
ein Kind

25

Tanze zu  
deiner Lieb-  
lingsmusik

26

Schalte dein  
Handy für  
1 Stunde aus

27

Finde ein  
neues Hobby

28

Geh' raus in  
die Natur

29

Iss etwas  
Gesundes

30

Lache, so viel  
wie möglich!