

ERSTE HILFE BEI TIEFS

Playliste zum Tanzen

Vorrat an Nüssen zum Snacken

Himbeerblätterttee

Kuscheldecke und Buch

Atemübungen

Yin Yoga Übungen

Aromaduschgel mit Zitronenduft

Schönes Buch zum Journaling

SELBSTFÜRSORGE BINGO

10
Minuten in
der Natur

5 x
bewusst
tief Atmen

1 Glas
Wasser
trinken

60 Sek. im
Spiegel
anlächeln

eine Portion
Obst
essen

einen
Povernap
machen

zum
Lieblingssong
tanzen

Duschen
und
Hautpflege

eine
Yin Yoga
Übung

ein paar
Seiten
lesen

eine
Whatsapp
an BFF

eine
Tasse Tee
trinken

5 Minuten
Journal
schreiben

dein
Bett
machen

Liebungs-
essen
kochen

1 Std.
Digital
Detox

für 3 Dinge
dankbar
sein

eine kleine
Basterei
machen

den nächsten
Urlaub
recherchieren

den
Wolken
nachschaun