

Selfcare -Inspiration -

So kannst Du Deinen Energiespeicher wieder auffüllen

einen richtig guten Song anhören	die Wolken am Himmel beobachten	eine Runde Joggen gehen	ein Buch oder eine Zeitschrift lesen
eine Dankbarkeitsliste schreiben	meditieren	ein Tagebuch beginnen	einen interessanten Podcast hören
einen Freund oder eine Freundin treffen	in Ruhe einen Tee oder Kaffee trinken	einen Spaziergang machen	einem anderen Menschen eine Freude bereiten
die Augen schließen und den Vögeln beim Zwitschern zuhören	ein Fußbad machen	die Musik laut aufdrehen und tanzen	Dir selbst ein Kompliment machen
ein paar Yogaübungen machen	kuscheln	eine Folge Deiner Lieblingsserie ansehen	den Sommerregen auf der Haut spüren

Einfach abhaken und glücklich sein!