

Selfcare-Liste für mehr Selbstliebe



- 🌸 **Spiegel-Talk:** Jeden Tag 1 nettes Wort zu dir selbst sagen.
- 🛁 **Verwöhnritual:** Bad, Maske oder einfach Lieblingscreme – Selfcare-Time.
- 📅 **Dankbarkeit:** Abends 3 Dinge notieren, die du an dir oder deinem Tag magst.
- 🚶 **Me-Time Walk:** Spazieren ohne Handy, nur du & deine Gedanken.
- 🎵 **Lieblings-Playlist:** Musik, die dich sofort lächeln lässt.
- 👤 **Grenzen setzen:** „Nein“ sagen ohne schlechtes Gewissen.
- 🍫 **Genuss ohne Reue:** Lieblingssnack zelebrieren – kein Kalorienzählen.
- 💃 **Bewegung aus Freude:** Tanzen, dehnen, hüpfen – Hauptsache Spaß.
- 😴 **Selflove-Schlaf:** Rechtzeitig ins Bett, weil du's dir wert bist.
- 💌 **Mini-Dates mit dir selbst:** Kino, Café, Blumen kaufen – für dich, von dir.