

SELF-CARE

Checkliste

DATUM

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> MEIN BETT MACHEN | <input type="checkbox"/> EIN SCHAUMBAD NEHMEN |
| <input type="checkbox"/> EIN GROSSES GLAS WASSER TRINKEN | <input type="checkbox"/> EINE GESICHTSMASKE AUFLEGEN |
| <input type="checkbox"/> HAUTPFLEGE ROUTINE | <input type="checkbox"/> EIN ZIEL FÜR DIE WOCHE FESTLEGEN |
| <input type="checkbox"/> MICH MAL WIEDER BEI FREUNDEN MELDEN | <input type="checkbox"/> GENÜGEND SCHLAFEN |
| <input type="checkbox"/> EIN KLEINER SPAZIERGANG | <input type="checkbox"/> MEINEN LIEBLINGSFILM SCHAUEN |
| <input type="checkbox"/> KLEIDUNG AUSSORTIEREN | <input type="checkbox"/> EINE TASSE TEE / KAFFEE TRINKEN |
| <input type="checkbox"/> MIR VOR DEM SPIEGEL EIN KOMPLIMENT MACHEN | <input type="checkbox"/> SELF PLEASURE |
| <input type="checkbox"/> MEIN LIEBLINGSLIED ANHÖREN & DAZU TANZEN | <input type="checkbox"/> EINEN ARTIKEL / EIN BUCH LESEN |
| <input type="checkbox"/> KURZ HINLEGEN & TRÄUMEN | <input type="checkbox"/> EIN NEUES REZEPT AUSPROBIEREN |
| <input type="checkbox"/> DAS HANDY MAL IH WEGLEGEN | <input type="checkbox"/> 30 MIN VOR DEM SCHLAFEN KEIN
HANDY MEHR |
| <input type="checkbox"/> NEIN SAGEN | |

KÖRPER & GEIST

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CARDIO | <input type="checkbox"/> GEWICHTE | <input type="checkbox"/> YOGA |
| <input type="checkbox"/> STRETCHING | <input type="checkbox"/> RUHEPHASE | <input type="checkbox"/> MEDITATION |

DAS FAND ICH HEUTE
RICHTIG TOLL:

DARAUF FREUE
ICH MICH SCHON:

WASSERHAUSHALT



MEINE STIMMUNG HEUTE

