

Self-care Challenge im April

<https://artwarch.wordpress.com/>

1. Ein Selfie von mir schiessen (was Lustiges, ist ja erster April)
2. Eine Stunde spazieren gehen oder an die frische Luft
3. Ausschlafen!
4. Lippenstift tragen, einfach so
5. Einen rosa Smoothie vorbereiten
6. Draussen meinen Tee/Kaffee trinken
7. Ein Mandala (aus)malen
8. Sich die Nägel lackieren
9. Freunde für ein Picknick einladen
10. Den Tag am Meer oder einen See oder einen Fluss verbringen
11. Sich eine Yoga-Session gönnen
12. Sich einen Blumenstrauß schenken
13. Sich lange die Füße massieren
14. Musik laut aufdrehen und wild tanzen
15. Malen oder zeichnen
16. Die 3 Glücksmomente des Tages aufschreiben
17. Sich einen grossen, knackfrischen Salat vorbereiten
18. Einen frisch gepressten O-Saft trinken
19. Sich ein Oatmeal zum Frühstück vorbereiten
20. Für den Tage, die Haare mal anders frisieren
21. Seinen Lieblingskuchen backen
22. Eine Meditation im Freien machen
23. Einen Mittagsschlaf machen
24. Eine Aufgabe erledigen die schon lange überfällig ist
25. Sich einen grünen Smoothie vorbereiten
26. Nach dem Aufstehen warmes Zitronenwasser trinken
27. Sich eine professionelle Massage gönnen
28. Sein Lieblingslied singen, laut und auch falsch wenn es sein muss
29. Sich selbst ein kleines Geschenk machen. Mit Liebe !
30. Ein Selfie für den letzten Tag der Challenge von mir schiessen und mit dem ersten Selfie vergleichen: feststellen was sich in mir und drumherum verändert hat