



# SELBSTFÜRSORGEKALENDER



<b>1</b> Mach dir eine: Das macht mir Freude LISTE für das Monat.	<b>2</b> Gehe in die Natur und genieße die Zeit für DICH.	<b>3</b> Gönne dir ein Vollbad oder Zeit unter der Dusche.	<b>4</b> Trinke bewusst 6-8 Gläser Wasser am Tag. Energieboost.	<b>5</b> Rufe eine ehemalige Schulfreundin an.
<b>6</b> Mach ein Picknick in der Wiese oder im Wohnzimmer ;)	<b>7</b> Erstelle dir eine Liste mit deinen Lieblingssongs.	<b>8</b> Heute ist Beautytag: eincremen, Gesichtspflege..	<b>9</b> Gehe alleine in ein Kaffee und verwöhne dich.	<b>10</b> Entspanne mit einer Entspannungsmusik
<b>11</b> Probiere ein neues Rezept aus oder lass dich bekochen.	<b>12</b> Geh abends raus und beobachte die Sterne.	<b>13</b> Langweile dich einfach mal ;) du darfst nichts tun	<b>14</b> Gehe joggen oder walken und atme frische Luft.	<b>15</b> Mach eine Dankbarkeitsliste.
<b>16</b> Gehe in ein Konzert oder buche dir ein Ticket.	<b>17</b> Gestalte dir ein Vision oder ein Loveboard.	<b>18</b> Bastle dir ein Glücksglas und fülle es.	<b>19</b> Kaufe dir ein gutes Buch über Selbstfürsorge.	<b>20</b> Gehe schwimmen alleine oder mit Freundin.
<b>21</b> Mach' heute mal ein Handyfasten.	<b>22</b> Organisiere eine Party mit einem Thema das dir gefällt.	<b>23</b> Überlege dir was du diese Jahr alles machen möchtest.	<b>24</b> Ziehe an, worin du dich schön findest.	<b>25</b> Iss einen Obstsalat oder eine Gemüsepfanne.
<b>26</b> Sag deinen Liebsten wie sehr du sie liebst.	<b>27</b> Mach deine Haare schön ;) Friseurtime!	<b>28</b> Besuche einen Kurs - malen, zeichnen, Persönlichkeit..	<b>29</b> Ab ins Kino - mit Freundin oder Freund.	<b>30</b> Check ob es dir gut getan hat und einfach wiederholen.