

24
TAGE

SELFCARE ADVENTSKALENDER

2022

TAG 1

Schreibe dir Affirmationen auf kleine Zettel und zieh jeden Tag eine

TAG 2

Entspanne bei einer Tasse Tee & Kerzenschein

TAG 3

Nimm dir Zeit zum Lesen

TAG 4

Gönn dir ein Entspannungsbad

TAG 5

Schenk dir selbst ein Lächeln

TAG 6

Gehe heute spazieren

TAG 7

Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist

TAG 8

Atme heute bewusst 3x tief ein und aus

TAG 9

Meditiere

TAG 10

Höre einen Podcasts/ Hörbuch

TAG 11

Gönn dir heute eine Handauszeit für 1 Std.

TAG 12

Befreie dich heute von etwas Materiellem

TAG 13

Gönn dir ein Fussbad

TAG 14

Entspanne zu Klangschalenmusik

TAG 15

Tanze zu deiner Lieblingsmusik

TAG 16

Sammele deine Ideen & Wünsche

TAG 17

Gönn dir eine Yoga Einheit

TAG 18

Mache etwas, das du schon länger vor dir her schiebst

TAG 19

Treff dich mit einer guten Freundin

TAG 20

Gönn dir etwas gutes zum Essen

TAG 21

Mache dir heute selbst ein Kompliment

TAG 22

Spüre bewusst in deinen Herzensraum, was brauchst du heute?

TAG 23

Sei kreativ, male oder bastle etwas

TAG 24

Gönn dir etwas, was du dir schon lange gönnen wolltest