

53 Selfcare Ideen

für innere Kraft und Selbstliebe

- Kreiere dein eigenes Mantra und meditiere damit
- Besuche eine (Online-) Yoga Klasse
- Gehe spazieren, auch wenn es regnet
- Baue ein Vogelhaus und füttere die Vögel
- Lege einen Garten an
- Lege einen Fensterbankgarten an
- Werde kreativ und erschaffe etwas mit deinen Händen
- Lerne täglich etwas Neues
- Lies ein Buch
- Schreibe eine Affirmation auf
- Gehe einen ganzen Nachmittag in den Wald
- Mache eine Selbstmassage mit Öl
- Gehe alleine ins Kino
- Nähe einen Quilt
- Geh tanzen
- Schreibe: ein Buch, Blog, Tagebuch
- Zeichnen, skizzieren oder malen
- 10 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist
- 10 Ideen aufschreiben
- 10 Erfolge aufschreiben
- Eine Social Media Diät machen
- Eine Woche der Stille in einem Kloster
- Telefon und Internet nach 18 Uhr ausschalten
- Morgens ein Glas heißes Wasser trinken
- Eine Teezeremonie einführen
- Eine Stunde früher aufstehen und nur für dich selbst nutzen
- Ein Visionboard gestalten
- Einen ganzen Tag in einem Kunst- oder Naturhistorischen Museum, alleine
- Schreibe eine Charakteristik über dich selbst und wie du sein willst
- Lerne dein Lieblingsgedicht auswendig
- Miste aus und erstelle eine Capsule Wardrobe
- Koche ein komplett neues Gericht
- Lerne eine Fremdsprache
- Höre dir ein komplettes Album an, ohne dazwischen etwas zu tun
- Kreiere einen Kraftplatz für zu Hause
- Schreibe eine Liste: "100 Dinge die ich tun will"
- Verreise alleine in eine fremde Stadt
- Lege ein Herbarium an
- Beginne mit einem Journal
- Kaufe auf dem Flohmarkt ein altes Möbel und restauriere es selbst
- Melde dich für einen Kurs an, von dem du denkst, er ist nichts für dich
- Lächle einen Tag lang jeden Menschen an, der dir begegnet
- Achte einen ganzen Tag auf deinen Bauch: ziehe ihn nicht ein und zwänge ihn in keine enge Jeans
- Lies jeden Morgen eine Seite aus einem besonderen Buch
- Iss ein warmes Frühstück
- Verzichte Wochentags auf Fernsehen
- Kreiere eine neue Morgenroutine
- Sitze zwei mal am Tag für 15 Minuten in völliger Ruhe und Stille
- Stehe morgens sofort auf, wenn der Wecker klingelt
- Triff dich nicht mit negativen Menschen
- Sage Nein wenn es nötig ist
- Lies eine Woche keine Zeitung
- Setze dir Morgens eine Intention des Tages