

25 Self-Care IDEEN

Selfcare bedeutet, nach innen zu gehen, um sich selbst zu entdecken ... und dann zu handeln. Das kann etwas ganz Kleines sein oder etwas Großes sein. Was auch immer es ist, es ist das, was du dir wirklich wünschst und das ist das Wichtigste. Hier ist eine Checkliste mit Selfcare-Ideen zum Ausprobieren ...

- Tu etwas das erste Mal
- Beobachte den Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang
- 3 Mal tief einatmen
- Journal deine Gefühle
- Spaziergang in der Natur
- Sei mutig und lebe deine Träume
- Schreibe positive Affirmationen über dich
- Lebe minimalistischer
- Schreibe 10 Dinge auf, die du an dir selbst liebst
- Nimm ein heißes Bad
- Schreibe Dinge auf, die du gerne in deinem Leben begrüßen würdest
- Trink Wasser (Am besten aus der Miacosa Trinkflasche) ;-)
- Melde dich bei jemandem, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast
- Umarme jemanden, den du liebst
- Tue etwas, was du als Kind schon geliebt hast
- Tue etwas nettes für jemanden
- Koche etwas, was du liebst
- Mach ein Nickerchen
- Akzeptiere deine Gedanken und Gefühle
- Stretch deinen Körper
- Meditiere um deine Gedanken zu sortieren
- Zünde eine Kerze an
- Rede über deine Gefühle
- Geh' heute früher ins Bett
- Sage öfter "Nein"

Wenn du irgendwelche A-HA-Momente, Fragen, Kommentare oder Feedback hast, schreiben mir gerne via Instagram @mariamguede oder besuche www.blackfemalebusiness.de/mariam für eine kostenlose Erstberatung.

