

Dein 28 Tage
Selbstliebe
Kalender

<p>Tag 1</p> <p>Klebe dir eine liebe Nachricht auf den Spiegel</p>	<p>Tag 2</p> <p>Atme einmal tief durch</p>	<p>Tag 3</p> <p>Mach dir heute 3 Komplimente im Laufe des Tages</p>	<p>Tag 4</p> <p>Gönne dir ein Eis</p>	<p>Tag 5</p> <p>Mach alleine nur für dich ein Picnic</p>	<p>Tag 6</p> <p>Setze dich in die Natur und lausche den Vögeln</p>	<p>Tag 7</p> <p>Zeit für ein Glas Prosecco!</p>
<p>Tag 8</p> <p>Beauty-Day: Gesichtsmake und Gurkenscheiben</p>	<p>Tag 9</p> <p>Mach etwas, das dir Spaß macht</p>	<p>Tag 10</p> <p>Plane dir einen freien Tag nur für dich ein</p>	<p>Tag 11</p> <p>Beginne, eine neue Fähigkeit zu lernen</p>	<p>Tag 12</p> <p>Geh alleine in die Sauna</p>	<p>Tag 13</p> <p>Tanze ausgelassen durch die Wohnung</p>	<p>Tag 14</p> <p>Zeit für ein Glas Prosecco!</p>
<p>Tag 15</p> <p>Einmal richtig ausschlafen ohne Wecker</p>	<p>Tag 16</p> <p>Lege dich auf den Boden und lausche</p>	<p>Tag 17</p> <p>Geh barfuß durchs Gras</p>	<p>Tag 18</p> <p>Buche einen Wochenendtrip</p>	<p>Tag 19</p> <p>Führe ein Selbstgespräch und berate dich</p>	<p>Tag 20</p> <p>Schreibe alle deine Gedanken in einen Brief an dich selbst</p>	<p>Tag 21</p> <p>Mache eine Kurzmeditation</p>
<p>Tag 22</p> <p>Buche einen Kurs deiner Wahl</p>	<p>Tag 23</p> <p>Telefoniere mit einem Freund/einer Freundin</p>	<p>Tag 24</p> <p>Koche dein Lieblingsessen</p>	<p>Tag 25</p> <p>Mache ein Youtube-Home-Workout</p>	<p>Tag 26</p> <p>Zeit für einen Spaziergang in der Natur</p>	<p>Tag 27</p> <p>Probier Yoga</p>	<p>Tag 28</p> <p>Buch dein Boudoir Shooting :-)</p>