Tag 7: Selbstliebe-Samstag

MEINE IDEEN-SAMMLUNG FÜR DEN SELBSTLIEBE-SAMSTAG:

INSPIRATIONEN FÜR DEINEN SELBSTLIEBE-SAMSTAG

- Tanze heute ausgelassen zu Deinem Lieblingslied.
- Verbringe heute bewusst Zeit in der Natur.
- Schreibe heute 5 Dinge auf, für die Du dankbar bist.
- Trage heute ein farbenfrohes Kleidungsstück.
- Verwöhne Dich heute selbst.
- Mache heute einem Menschen ein Kompliment, das von Herzen kommt.
- Erledige heute eine Sache, die Du schon lange aufschiebst.
- Lies heute mindestens 5 Seiten in einem Buch.
- Bereite heute Dein Lieblingsessen aus Kindertagen zu.
- Schreibe einen Ich-mag-mich-Brief.
- Meditiere heute.
- Rufe heute einen Menschen an, mit dem Du lange nicht gesprochen hast.
- Schenke Dir selbst einen Blumenstrauß.
- Probiere heute etwas Neues aus.
- Besuche heute einen Platz, an dem Du noch nie warst.
- Schreibe einen Liebesbrief an Dich selbst.
- Gönne Dir eine Gesichtsmaske.
- Umarme Dich heute einfach mal selbst.
- Schenke heute einer fremden Person ein Lächeln.
- Lerne und erzähle einen Witz.
- Schreibe 5 Dinge auf, die Du an Dir selbst magst.
- Schreibe drei Dinge auf, die Du gerne lernen würdest. Überlege: Was hindert Dich? Was kann Dir helfen?
- Creme Dich heute bewusst ein – Hände, Körper nachdem Duschen, Gesicht…
- Lächel Dich heute selbst im Spiegel an.
- Mal ein Bild – nicht lang drüber nachdenken, einfach malen.
- Sag einem Herzensmenschen heute wie wichtig er:sie Dir ist.
- Treibe heute Sport.
- Umarme heute einen lieben Menschen ganz bewusst!
- Miste Dein E-Mail oder Messenger-Postfach aus.
- Schenke Dir selbst einen perfekten Samstagabend – wie sieht der aus?
- Frage Dich selbst: Was macht mich glücklich?
- Erstelle ein Fotoalbum mit Deinen schönsten Momenten des bisherigen Jahres.