**Meine Wohlfühl-Checkliste für mehr Selbstliebe**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | M | D | M | D | F | S | S |
| Ausreichend Schlaf | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Duschen / Baden | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Körperpflege | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Sport / Yoga | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Meditation | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Achtsamkeit | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| (Dankbarkeits-) Tagebuch | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Gesunde Ernährung | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Ausreichend Flüssigkeit | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Musik | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Morgen- / Abendritual | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Kreativität ausgelebt | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Zeit für Freunde/Familie | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Handy-Fasten | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Etwas Neues ausprobiert | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Abschalten mit Buch / Film | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Lachen | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Auf positive Gedanken konzentriert | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Frische Luft / Spaziergang | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |
| Früh genug schlafen gegangen | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** | **Ο** |