

30 Tage Selbstliebe Challenge

Tag 1 Lieblings- Outfit anziehen	Tag 2 Etwas gesundes essen	Tag 3 Meditiere (10 Minuten)	Tag 4 Gesicht- maske auflegen	Tag 5 Lieblings- Film schauen
Tag 6 Flechte dir einen Zopf	Tag 7 Du bist einfach toll!	Tag 8 Lies ein Gedicht	Tag 9 Teste neuen Style	Tag 10 Brunchen gehen
Tag 11 Geh ins Kino	Tag 12 Pediküre	Tag 13 Maniküre	Tag 14 Früh schlafen gehen	Tag 15 Kuchen essen
Tag 16 Etwas Neues probieren	Tag 17 Höre Lieblings- musik	Tag 18 Sag dir: “Du bist toll!”	Tag 19 Mach mal Yoga	Tag 20 In die Sauna gehen
Tag 21 Durch die Wohnung tanzen	Tag 22 Umarme eine/n Freund/in	Tag 23 Spazieren gehen	Tag 24 Ein Buch lesen	Tag 25 Lieblings- gericht essen
Tag 26 Mach dir ein Geschenk	Tag 27 Schenke jedem ein Lächeln	Tag 28 Power dich mal aus	Tag 29 Bleib einfach liegen	Tag 30 Sag dir: “Ich liebe dich!”