



#METIME - SELF-CARE-CHECKLISTE

willkommen zu deiner persönlichen #metime!

die ersten 10 themen sind meine persönlichen self-care-bereiche, die für mich in 2021 täglich im fokus stehen.

ich habe dir noch eine individuelle liste erstellt - hier kannst du deine ganz persönlichen ideen für deine #metime eintragen.

oder du nutzt die seite für wöchentliche themen. bei mir kommt auf die wochen-liste zb: ein neues rezept ausprobieren, 3x pro woche joggen,

ich habe dir auch für jeden punkt raum für notizen gelassen. ich werde zb eintragen welches buch ich aktuell lese und wie viele seiten ich geschafft habe. am ende jeden tages, oder wenn du die checkliste nur wöchentlich nutzen möchtest, kannst du die einzelnen punkte für dich abhaken.

das sind alles nur ideen - deine liste soll im laufe der zeit wachsen und dich durch das jahr begleiten!

ich wünsche dir ganz viel spaß beim journaling und freue mich über feedback später im jahr, wie du die checkliste in deinen alltag eingebunden hast.

namaste, regina

p.s. besuche mich gerne auf meiner website www.yogalicious.net oder auf instagram @y.o.g.a.l.i.c.i.o.u.s

#metime - selfcare checkliste

morgenroutine

todo's festlegen

workout

meditation

2 liter wasser trinken

lesen

dankbar sein

digital detox

aktive pausen

aufräumen

