

# Meine Checkliste für mehr Achtsamkeit



- Lächle dich morgens im Spiegel selbst an!
- Mache dir ein Kompliment!
- Hilf einem anderen Menschen!
- Gehe eine Stunde früher ins Bett!
- Trinke 3 Liter Wasser!
- Nutze heute keine sozialen Medien!
- Höre deine Lieblingsmusik und tanze!

- **Telefoniere mit deinem Liebingsmenschen!**
- **Mache einen Beauty Tag!**
- **Nutze Tagträume!**
- **Lache viel und ausgelassen!**
- **Sprich deinen sehnlichsten Wunsch laut aus!**
- **Leg dir ein Dankbarkeits-Tagebuch zu!**
- **Iss dein absolutes Lieblingsessen!**

