

SELF-LOVE

Thema

Wenn es gerade mal nicht läuft

Inspiration:

- Meditation
- Lesen
- Warmes Bad
- Bewegung, Sport, Spaziergang
- Freundin/Freund anrufen
- Aromaöle
- Schlafen, Entspannung
- Blumen
- Schreiben, Journalen
- Sich bewusst machen, was man schon alles geschafft hat
-
-
-