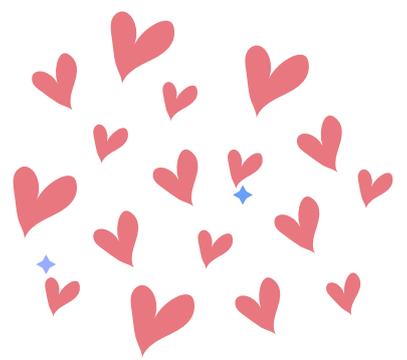




Selbstliebe Checkliste



	M	T	W	T	F	S	S
Ausreichend Schlaf							
Meditieren							
2 Liter Wasser trinken							
Dankbarkeitsroutine							
Bewegung, Sport							
Me-Time							
Aufräumen, Sortieren, Abheften							
Digitale Auszeit							
Obt und Gemüse essen							

ICH SELBST BIN DAS WICHTIGSTE PROJEKT,
AN DEM ICH JE ARBEITEN WERDE

