

MAIKE
KÖHLER



Selfcare

für frischgebackene

MAMMAS



GR
OH

Und jetzt tu mir mal bitte den Gefallen
und beantworte die Frage:

Was machst du eigentlich den ganzen Tag?

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Das gönne ich mir

Selfcare bedeutet für jede*n etwas anderes. Hier ein paar Inspirationen. Kreise ein, was spontan gut für dich klingt, wofür du in deinem Tag gerne Zeit finden willst oder worauf du dich freuen würdest:

ausschlafen – meditieren – Milchkaffee mit Keks – frische Luft

Tagebuch schreiben – wandern – Pediküre – malen

zum Fenster hinausgucken – Badewanne – ausmisten

in der Schublade kramen – ausgehen – Körperpflege

feiern – einfach mal gar nichts tun – spazieren gehen

Kaffee trinken mit einer Freundin – Duftkerze – Möbel rücken

Fahrrad fahren – auf der Couch liegen

eine Verabredung absagen – lesen – eine Serie gucken – kochen

Kuchen backen – Gurkenmaske – Kleiderschrank sortieren

kreativ sein – basteln – mit der Schwester telefonieren – reisen

einen Wochenendtrip planen – einen anderen Stadtteil erkunden

heißes Zitronenwasser trinken – Yoga

einen Workshop buchen – schlafen – ins Möbelhaus fahren

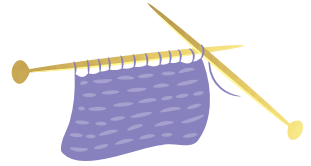
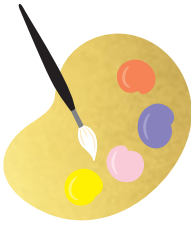
Zimmerpflanze umtopfen – fortbilden

eine Playlist für die erste Stunde am Morgen erstellen

Musik hören – fünf Dinge aussortieren – Wellness

ins Bett kriechen – ein Buch schreiben – Podcast hören





*bei der Nachbarin klingeln – Nägel lackieren – ins Museum gehen
in die Berge fahren – schwimmen gehen – kuscheln – stricken
ein Instrument spielen – heiß duschen – laut singen – tanzen
ins Kino gehen – ein Gespräch führen – ein zweites Frühstück
Rennrad fahren – mal einen anderen Weg einschlagen
im Garten rumbuddeln – einen Waldspaziergang machen
einen Brief schreiben – Pause machen – Prosecco – Chips
im Regen tanzen – Glotze – bewusstes Atmen und Meditieren
Füße hochlegen – Fotos gucken – zum Friseur gehen
Sauna – ungestört über eine bestimmte Sache nachdenken
Lieblingsklamotten durchprobieren – Sonne tanken
Digital Detox – Körperpeeling – Nein sagen
einfach mal Ja sagen – joggen – Massage
an einem Visionboard basteln – ins Café gehen
Blumen pflücken oder kaufen – Zeitschrift durchblättern
Torte essen – Schaufensterbummel – neue Turnschuhe bestellen
Augenbrauen zupfen*