

Mindfulness & Self Love Challenge

Meditation

Augen zu

einatmen

ausatmen



Was siehst du?



4 Dinge, die du liebst

schreibe auf, was dir nicht gut tut und lasse los

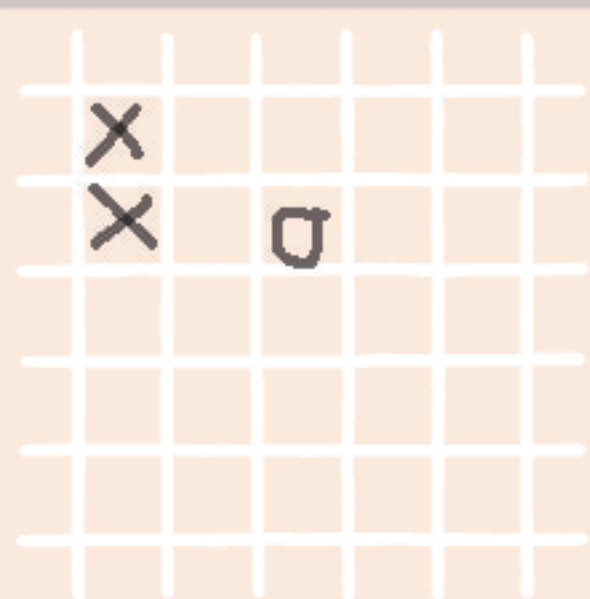
Loslassen

Liebesbrief

schreibe dir selbst einen Liebesbrief



Dankbarkeit
Wofür bist du dankbar?



Horche
Schließe die Augen und horche. Was hörst du?



Tu dir was Gutes

