



Unsere Aktion für mehr Selbstfürsorge



Miste 3 Dinge
aus, die du
nicht
brauchst!

PERFEKTDURCH3.DE

Räume deinen
Schreibtisch auf...
ODER DEINE "SCHUBLADE
DES GRAUENS"

www.perfektdurch3.de

Koch dir heute
etwas Gesundes!
ODER WÄHLE IN DER
KANTINE EIN GESUNDES
GERICHT

www.perfektdurch3.de

WÄHLE EINEN
ANDEREN WEG
ALS DEN
ÜBLICHEN

WWW.PERFEKTDURCH3.DE

ERLEDIGE
HEUTE
ALLES
MIT DEM
FAHRRAD

WWW.PERFEKTDURCH3.DE

Lach mal richtig!

SCHAU ZUM BEISPIEL EINEN LUSTIGEN FILM!

PERFEKTDURCH3.DE

#P3Selfcare

Mach
jemanden ein
ehrliches
Kompliment

www.perfektdurch3.de

Atme 5 Sekunden ein und
dann 7 Sekunden aus...

WWW.PERFEKTDURCH3.DE

Höre deine Lieblingsmusik
auf dem Weg zur Arbeit.

WWW.PERFEKTDURCH3.DE



Aktion Selbstfürsorge



Schalte dein Handy mal aus. Für eine Stunde, einen Tag, eine Woche...

WWW.PERFEKTDURCH3.DE

Schau ein Fotoalbum an.



www.perfektdurch3.de

perfektdurch3.de
**TRINKE HEUTE
NUR WASSER!**



PERFEKTDURCH3.DE

**UMARME EINEN
LIEBEN
MENSCHEN!**



PERFEKTDURCH3.DE

**SPENDE ODER
VERSCHENKE
HEUTE ETWAS!**



PERFEKTDURCH3.DE

**VERLÄNGERE
DEINE
MITTAGSPAUSE**

...UND MACH WAS SCHÖNES!



**PROBIER
EIN
AROMAÖL
AUS!**



**Mach mal etwas
Kreatives!**

perfektdurch3.de



GENIESSE DEIN FRÜHSTÜCK

PERFEKTDURCH3.DE

www.perfektdurch3.de