

Jetzt tue ich etwas für mich!

- Die 30 Tage Challenge -

□ Tag 1:

Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft.

□ Tag 2:

Schauen Sie sich den Sonnenauf- oder -untergang an.

□ Tag 3:

Belohnen Sie sich mit einem Besuch bei einer lokalen Bäckerei.

□ Tag 4:

Lesen Sie ein Buch oder eine Zeitschrift.

□ Tag 5:

Kochen Sie Ihr Lieblingsrezept.

□ Tag 6:

Schreiben Sie bevor Sie schlafen gehen 3 Dinge auf, für die Sie heute dankbar waren.

□ Tag 7:

Nehmen Sie heute ein wohlriechendes Bad.

□ Tag 8:

Gehen Sie heute für 45 Minuten spazieren

□ Tag 9:

Hören Sie Ihre Lieblingsmusik.

□ Tag 10:

Sprechen Sie mit einem Freund/einer Freundin.

□ Tag 11:

Schauen Sie sich ein Fotobuch an und schwelgen Sie in Erinnerungen.

□ Tag 12:

Machen Sie eine Balanceübung, zum Beispiel 15 Sekunden Einbeinstand pro Seite

□ Tag 13:

Verzichten Sie heute auf Zucker.

□ Tag 10:

Sprechen Sie mit einem Freund/einer Freundin.

□ Tag 11:

Schauen Sie sich ein Fotobuch an und schwelgen Sie in Erinnerungen.

□ Tag 12:

Machen Sie eine Balanceübung, zum Beispiel 15 Sekunden Einbeinstand pro Seite

□ Tag 17:

Lachen Sie sich selbst an, wenn Sie an einem Spiegel vorbeigehen.

□ Tag 14:

Essen Sie heute vegetarisch (ohne Fleisch).

□ Tag 15:

Lauschen Sie 10 Minuten ganz bewusst Naturgeräuschen (Vogelzwitschern, Wind)

□ Tag 16:

Machen Sie 10 Ausfallschritte & wiederholen Sie das 3-mal am Tag.

□ Tag 21:

Trinken Sie heute ausschließlich Wasser.

□ Tag 18:

Spielen Sie ein Gesellschaftsspiel.

□ Tag 19:

Kochen Sie ein neues Rezept.

□ Tag 20:

Gehen Sie an die frische Luft.

□ Tag 25:

Versuchen Sie heute 8 Stunden zu schlafen.

□ Tag 22:

Sagen Sie zu sich selbst „Du bist Großartig!“.

□ Tag 23:

Essen Sie 5 Portionen (1 Portion = 1 Hand voll) buntes Obst und Gemüse.

□ Tag 24:

Trinken Sie mindestens 2 Liter am Tag.

□ Tag 29:

Atmen Sie 3-mal bewusst tief ein und aus und wiederholen Sie das mehrmals am Tag.

□ Tag 26:

Machen Sie einen Ausflug. Gehen Sie z.B. Radfahren oder Wandern.

□ Tag 27:

Genießen Sie Ihren Lieblingsteu.

□ Tag 28:

Tanzen und singen Sie.

□ Tag 30:

Machen Sie sich einen schönen Abend z.B. mit einem Restaurantbesuch