

Zeit für mich selbst

31

–Tage–

Selfcare-Challenge

kpt:

					1 Gönne dir 30 Minuten an der frischen Luft	2 Lebe laut, tanze wild, singe zu deinen Top 3 Songs!	3 Mach heute mal ganz bewusst eine Pause.
4 Lass dich 10 Minuten von deinem Atem leiten.	5 Wann hast du dich das letzte Mal mir dir selbst verabredet? Tu es jetzt.	6 Ein entspanntes Bad gefällig? Na los, ab in die Wanne!	7 Schreiben befreit. Starte jetzt ein Tagebuch!	8 Probiere 10 Minuten Gehmeditation aus.	9 Koch etwas Feines nur für dich.	10 Bade 30 Minuten im Wald.	
11 Deine Aufgabe für heute? Einfach mal nichts tun.	12 Starte mit einem neuen Morgenritual.	13 Lausche den Klängen der Natur und blende alles andere aus.	14 Es gibt ein Buch das du schon lange lesen wolltest? Fange jetzt damit an.	15 Immer erreichbar? Bleib heute einfach mal offline.	16 Wann hast du zuletzt einen Brief geschrieben. Hol Stift und Zettel raus!	17 Sag heute ganz bewusst mal «Nein».	
18 Erschaffe etwas mit deinen Händen.	19 Geh heute mal früh ins Bett.	20 Schreib auf, wofür du dankbar bist.	21 Trainiere im Wald oder wandere drauflos.	22 Schlafe gut mit «Moon Breathing».	23 Gestalte dir einen eigenen Kraftort.	24 Starte den Tag mit positiven Affirmationen.	
25 Schenke dir selbst ein Lächeln.	26 Gönne dir Licht und Sonne.	27 Schreibe auf, was dich glücklich macht.	28 Verwirkliche einen Wunsch deiner Bucketlist.	29 Gesellschaft tut gut. Lade einen lieben Menschen ein.	30 Balsam für den Körper ist auch Balsam für die Seele.	31 Schreibe dir Selfcare-Termine in die Agenda.	
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	