

21 Tages Challenge

Self-Care

Tag 8-14





21 Tages Challenge

Self-Care

Tage 8-14



Tag 8: Meditation und innere Ruhe

Suche dir eine geeignete Meditation heraus und versuche sie liegend und in Ruhe zu genießen.

Tag 9: Waldspaziergang

Genieße die Ruhe des Waldes. Was hörst du, wenn du die Augen eine Minute lang schließt?

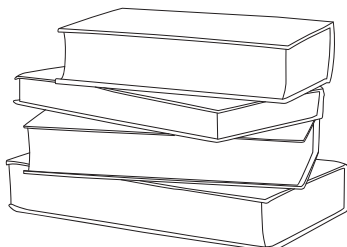


Tag 12: Etwas Neues lernen

Überlege dir eine neue Fähigkeit, die du ab sofort lernst. Eine Sprache? Eine Sportart? Was ist es?

Tag 13: Buch-Timer

Stelle den Timer auf 45 Minuten und ziehe dich zum Lesen zurück, im Anhang habe ich eine Überraschung für dich.



Tag 10: Rule of 5
Statt eine unendliche Tages-To Do Liste, versuche es heute mit nur 5 To Dos und schaue was das mit dir macht.

-
-
-
-
-

Tag 11: Nicht am Schreibtisch essen

Esse dein Mittag heute ganz bewusst und achte auf eine Handvoll Gemüse. Geschafft? Dann male den Salat aus.



Tag 14: Ein Date mit deiner BFF

Verabrede dich zum Spaziergang, zu einem Kaffee-Date oder einfach zum Quatschen.



Rule of 5 - To do List

als Fortsetzung deiner Self-Care Challenge

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Tag Datum

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notizen

.....

.....

.....

.....

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Tag Datum

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Notizen
.....
.....
.....

Die 100 Bücher-Liste

als Teil deiner Self-Care Challenge

SO VIELE BÜCHER HABE ICH IN DEN LETZTEN __ WOCHEN/ MOANTEN GELESEN: ____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100