

30-TAGE ACHTSAMKEITS-CHALLENGE

1

Beginne mit einer
Atemübung

2

Bereite dir
ein gesundes
Essen zu

3

Miste deinen
Kleiderschrank aus

4

Schreibe 5 Dinge
auf, die du an
dir magst

5

Mache 3 fremden
Menschen
ein Kompliment

6

Meditiere
für 5 Minuten

7

FaceTime mit
deiner Familie

8

Miste deine
Handtasche aus

9

Schalte dein
Handy einen
ganzen Tag aus

10

Mache heute
eine Achtsamkeits-
übung

11

Esse heute dein
absolutes
Lieblingessen

12

Nimm dir Zeit für
ein gutes Buch

13

Verbringe heute
Zeit in der Natur

14

Schreibe
dein schönstes
Erlebnis auf

15

Trinke heute nur
Wasser

16

Entfolge negativen
Social Media
Accounts

17

Gib heute
kein Geld aus

18

Schau dir deinen
Lieblingofilm an

19

Höre einen
Podcast

20

Sag dir
„Ich bin groß-
artig!“

21

Trenne dich
von toxischen
Beziehungen

22

Tanze durch die
Wohnung

23

Umarme einen
geliebten
Menschen

24

Miste dein
Make-up aus

25

Spende etwas,
was du noch nie
genutzt hast

26

Gehe 30 Minuten
früher schlafen

27

Bleib für einen Tag
offline

28

Miste deinen
Geldbeutel aus

29

Schreibe deine
Stärken auf

30

Einfach mal
„Nein“ sagen