

SELF CARE - CHALLENGE

Wie kannst du mit Hilfe von Entspannung und Selfcare deinen Alltag stressfreier gestalten? Diese Selfcare Challenge zeigt dir, wie du auch mit wenig Zeit mehr Achtsamkeit in dein Leben bringst. Viel Erfolg beim Ausprobieren!



BLEIB AKTIV

- Mach dir ein Lied an, das dich zum **Tanzen** bringt
- **Putze** deine Wohnung, wenn du etwas freie Zeit zur Verfügung hast
- Beziehe dein **Bett** frisch
- Probiere es mal mit ein paar **sportlichen Aktivitäten** (z.B. Yoga, Dehnübungen)
- Mach ein **kreatives DIY** aus unseren vergangenen Ideenboxen
- Geh in die Stadt und **kauf dir etwas Herbstliches** zum Anziehen

ERWEITERE DEIN WISSEN

- Fange an, ein neues **Buch zu lesen**
- Erstelle eine Liste mit deinen **Zielen**
- **Lerne etwas Neues**, z. B. eine neue Sprache, belege einen Nähkurs oder versuche dich an einer neuen Sportart
- **Sei dankbar** für die Dinge, die dein Leben bereichern
- **Lass Dinge los**, die dich runterziehen
- Erstelle dir einen **Plan** für Dinge, die du in der Woche erledigen möchtest
- **Schreib** dir Dinge auf, die du an dir selbst liebst

PFLEGE DEINE KONTAKTE

- **Rufe** einen alten Freund/eine alte Freundin **an**
- Mach jemandem ein **Kompliment**
- Schließe eine neue **Freundschaft**
- Treff dich mit deiner **Familie**
- **Bedanke dich** bei den Menschen in deinem Umfeld, für die du dankbar bist
- **Gib etwas** von dir **ab**, wovon du weißt, dass es einer anderen Person gefallen würde

BLEIB GESUND

- Versuche, dich ausgewogen und regelmäßig zu **ernähren**
- **Trinke** mindestens **2,5 Liter Wasser** oder ungesüßten Tee am Tag
- Nimm dir Zeit für ein warmes **Schaumbad**
- Lege über den Tag ein paar **Handypausen** ein
- Konzentriere dich immer wieder darauf, **tief ein- und auszuatmen**
- Nimm dir etwas Zeit am Abend, um zu **meditieren**

