

# 30-TAGE SELF-CARE *Challenge*

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
Mach einen gemütlichen Spaziergang.	Miste aus. Lass los, was du nicht mehr brauchst.	Kreiere dein Vision-Board.	Sei nett zu jemandem, den du liebst.	Fang an, ein inspirierendes Buch zu lesen.
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Buch dir einen Massage-Termin.	Detox: Heute mal ohne Internet & Social Media.	Lächle einen Menschen an, den du nicht kennst.	Trinke heute nur klares, frisches Wasser.	Iss heute bewusst und gesund.
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
Probiere heute was Neues aus.	Finde einen ruhigen Ort und lies in deinem Buch.	Schlaf heute mal eine Stunde länger.	Überlege dir ein Fitness-Ziel.	Meditiere 5 Minuten morgens und 5 Minuten abends.
TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
Überleg dir ein Morgen-Ritual, das dich glücklich macht.	Verzichte heute mal aufs Fernsehen.	Mach etwas ganz Spontanes.	Mach heute mal einen zuckerfreien Tag.	Schreibe einen Herzenswunsch auf.
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
Überleg dir ein Abend-Ritual, das dich entspannt.	Beginne den heutigen Tag mit Dankbarkeit.	Identifiziere einen Stressor, den du loswerden möchtest.	Schicke jemandem eine Dankesnachricht.	Reflektiere: Was liebst du an deinem Leben?
TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
Mach heute mal Urlaub. Einfach so!	Ruf einen Freund/eine Freundin an.	Mach dir selbst ein Geschenk.	Schau dir den Sonnenaufgang oder Untergang an.	Wünsch dir was.

# 30-TAGE SELF-CARE

*Was ist mir heute wirklich wichtig?*

---

---

---

---

---

---

---

*Hierauf lenke ich heute meine Aufmerksamkeit:*

  
  
  
  

*Täglich was Gesundes*

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACKS

*Wie ging es mir mit meiner heutigen Selbstfürsorge? Was hat sich verändert?*

---

---

---

---