

# 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?*

---

---

---

---