



30 TAGE RELAX-CHALLENGE

Tage Aufgaben

- | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|---|
| 1. | Nehme 3 Tiefe Atemzüge | 16. | Nehme ein entspanntes Bad |
| 2. | Schreibe 3 positive Wörter | 17. | 3 Dinge für die Du dankbar bist |
| 3. | Halte kurz inne 1-2 min | 18. | Halte noch länger inne 8-10 min |
| 4. | Mache einen Spaziergang | 19. | Gehe an einem neuen Ort |
| 5. | Morgen Kaffee/ Tee | 20. | Mache ein Foto von einem schönen Moment |
| 6. | Achtsames Atmen | 21. | Achtsames Atmen |
| 7. | Zitat zum Träumen suchen | 22. | Nehme Dir ein Buch zur Hand |
| 8. | 24 Std Tagebuch | 23. | Nehme bewusst Geräusche wahr |
| 9. | Auszeit nehmen | 24. | Male ein Bild |
| 10. | Lege dein Smartphone beiseite | 25. | Belohne dich mit was Schönerem |
| 11. | Halte länger inne 5-8 min | 26. | Auszeit nehmen |
| 12. | Koch dir was Schönes | 27. | Achtsames Atmen |
| 13. | Höre deine Lieblingsmusik | 28. | Fühle in dich hinein |
| 14. | Gehe früher Schlafen | 29. | Heute schon gelacht? |
| 15. | Gedanken folgen | 30. | Reflektiere dich |

Ich begleite dich die 30 Tage über Instagram
https://www.instagram.com/hoomaha_relax/

Ich wünsche Dir viel Ruhe und Entspannung
Deine Monika Stolzmann
meine-entspannungszeit.care