

# 28 TAGE SELFCARE *Challenge*



# 28 TAGE SELFCARE Challenge

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Dein persönliches Ziel für die 28 Tage	5 Dinge, die Du an Dir selber magst	Schenke jedem ein Lächeln	Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser	Geh spazieren, nimm die Natur bewusst wahr
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
Koche Dir eine nährstoffreiche Mahlzeit	Höre Dein Lieblingslied	3 Dinge, für die Du heute dankbar bist	Mache heute eine Atemübung	Mach Dir ein Geschenk
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
Tanze zu Deinem Lieblingslied	Nimm Dir bewusst Zeit für Dich	Power Dich so richtig aus	Geh heute früher ins Bett als normal	Mache heute 10-20 Minuten Yoga
DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Koche Dein absolutes Lieblingsgericht	Gönn Dir ein Entspannungsbad	Nimm Dir Zeit für ein gutes Buch	3 Dinge, worauf Du stolz bist	Probiere etwas neues aus
DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25
Nimm Dir heute bewusst Zeit für Dein Essen	Lache... gerne auch über Dich selbst	Zieh an, worin Du Dich besonders schön findest	Iss heute 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse	Schalte Dein Handy bewusst mehrere Stunde aus
DAY 26	DAY 27	DAY 28		
Sag Dir: "Ich bin großartig!"	Starte mit einem nährstoffreichen Frühstück	Daran möchte ich im nächsten Monat verstärkt arbeiten		

# Journaling Page

DEINE TAGESAUFGABE:

---

---

---

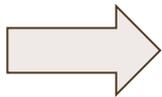
Wie fühlst Du Dich heute?

---

---

---

*Let's do this!*






Wie lief die Aufgabe?

---

---

Was hat sie Dir gegeben?

---

---

RANKING DER CHALLENGE



# DANKE!

Sich ausreichend Zeit für sich selbst zu nehmen, ist in einem vollen Alltag oft gar nicht so einfach. Ohne eine ausreichende Portion Zeit und Ruhe für sich selbst hastet man nur so durch seine Aufgaben und verliert sich selbst aus dem Blick.

Im stressigen Alltag geht das Thema Selbstfürsorge gern einmal unter.

Doch schon kleine Routinen können helfen, bewusster zu leben und sich besser zu fühlen. Diese 28-Tage-Selfcare-Challenge soll Dir dabei helfen, sich im Alltag einmal bewusst Zeit für Dich zu nehmen.

**Du darfst Dir eine Auszeit nehmen! Du darfst Dich an Priorität setzen!**

Du hast noch Fragen?

Du brauchst noch Unterstützung bei rundum um die Themen:  
ganzheitliches Wohlfühlgewicht, entspanntes Essverhalten entwickeln, Zyklusbewusstsein,  
Wohlbefinden steigern und innere Balance finden?

Du benötigst noch Hilfe bei anderen Themen?

Bitte zögere nicht, mich anzuschreiben.

Ich habe immer ein offenes Ohr für Dich und stehe Dir immer mit Rat und Tat zur Seite.

Anne

## BLEIBEN WIR IN KONTAKT



ANNEKATRIN.BECK



INFO@ANNE-ERNAEHRUNGSCOACH.DE