



Selfcare Challenge

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst.“

-Dalai Lama-





Selfcare Challenge

Tag 1

Koche dir eine Tasse Tee und zünde eine Kerze an. Mach das Licht um dich herum aus. Schließe sanft deine Augen und atme mehrmals tief ein und aus. Verbinde dich mit dem Licht der Kerze, beobachte die Flamme und stelle dir vor, wie auch in dir ein solches Licht brennt und du erstrahlst wie das Licht einer Kerze.





Selfcare Challenge

Tag 2

Schreibe heute mindestens 21
Dinge auf, für die du in deinem
Leben dankbar bist!





Selfcare Challenge

Tag 3

Affirmationsglas

Schreibe mindestens 15 Affirmationen auf kleine Zettel, falte sie und lege sie in ein Glas. Ziehe jeden Morgen nach dem Aufstehen eine Affirmation, die dich begleiten darf.





Selfcare Challenge

Tag 4

Lichtdusche

Du kannst diese Übung unter der Dusche machen, aber auch genauso gut nach dem Aufstehen oder wann immer du es für richtig hältst.

Schließe sanft deine Augen und stelle dir vor, wie ein goldener Lichtstrahl auf dich hinab scheint.

Spüre, wie sich dein Körper mit diesem Licht füllt und in jede Zelle deines Körpers eindringt.





Selfcare Challenge

Tag 5

Ritualbad

Gönne dir heute eine Auszeit in deinem Badezimmer. Solltest du keine Badewanne haben, kannst du auch ein Fußbad nehmen.

Nimm dir bereits beim Vorbereiten Zeit. Zünde Kerzen und Räucherwerk an. Mache dir Entspannungsmusik an.

Spüre ganz bewusst in dich hinein, wie geht es dir heute?

Wasche alle Sorgen und Ängste von dir ab, spüre wie dein Ballast ins Wasser übergeht.

Stelle dir nun vor, wie du in goldenem Licht badest und all deine Zellen dieses Licht in sich aufnehmen.





Selfcare Challenge

Tag 6

Selbstliebe

Stelle dich heute vor einen Spiegel und betrachte dich.

Was liebst du an dir?

An deinem Körper, welche Charaktereigenschaften, usw.

Werde dir über deine eigene innere und äußere Schönheit bewusst.

Schreibe dies im Anschluss auf und schenke dir selbst eine liebevolle Umarmung und ein Lächeln.





Selfcare Challenge

Tag 7

Gehe heute raus in die Natur. Gehe achtsam und nimm die Natur um dich herum wahr. Halte inne und spüre die Verbindung zu Mutter Natur. Nimm dir im Anschluss einige Minuten zu Hause Zeit und spüre nach. Wie geht es dir?





Selfcare Challenge

Tag 8

Werde dir heute bewusst, was du in dein
Leben einladen möchtest.

Welche Ziele hast du, was möchtest du
täglich für dich tun?

Schreibe es auf und überlege, was du dafür
tun kannst?





Selfcare Challenge

Tag 9

Wie würde dein perfekter Tag aussehen?

Mache dir gern Notizen dazu und spüre in
dich hinein.





Selfcare Challenge

Tag 10

Glücksmomente

Erinnere dich heute an all die Glücksmomente die du schon erlebt hast.

Werde dir bewusst, wie viele wundervolle Momente es bereits in deinem Leben gab.

Mach dir gern Notizen dazu. Sollte es dir einmal nicht so gut gehen, dann erinnere dich an all diese wundervollen Momente.





Selfcare Challenge

Tag 11

Auszeit

Nimm dir heute eine mindestens eine 30 minütige
Auszeit.

Stelle deinen Handywecker als Erinnerung und
plane sie dir fest in deinen Tagesablauf ein.

Mache es dir ganz gemütlich. Lese ein Buch,
meditiere oder mach Yoga und schalte für diese

Zeit dein Handy aus!





Selfcare Challenge

Tag 12

Stelle heute deinen Handywecker auf 3 unterschiedliche Zeiten ein.

Klingelt dein Wecker, dann nimm dir bewusst mindestens eine Minute Zeit.

Schließe deine Augen und atme langsam ein und aus.

Fokussiere dich nur auf deinen Atem. Du kannst deine Atemzüge zählen oder eine Affirmation gedanklich sagen, z.B. "Ich bin entspannt."





Selfcare Challenge

Tag 13

Ausmisten

Heute kannst du dich von Altlasten befreien.
Nimm dir einen Schrank oder ein Zimmer vor und
miste aus. Befreie dich von Dingen, die du nicht
länger brauchst.

Spüre nach, wie fühlst du dich?





Selfcare Challenge

Tag 14

Du wolltest dich schon länger mit einem neuen Thema befassen, z.B.: Astrologie, Yoga, usw.?

Heute ist der richtige Tag dafür.

Höre dir einen Podcast an oder suche dir Beiträge dazu.

Sei offen für Neues!





Selfcare Challenge

Tag 15

Es gab schon so einige Hürden in deinem Leben.
Nimm dir heute bewusst Zeit und erinnere dich an
diese Momente.

Was hast du daraus gelernt, welche Möglichkeiten
haben sich daraus ergeben?

Das Universum stellt uns manchmal Aufgaben, deren
Sinn wir erst später verstehen.





Selfcare Challenge

Tag 16

Werde dir heute bewusst welche Routinen und Gewohnheiten du hast.

Erstelle eine Liste, welche Gewohnheiten tun dir gut, welche engen dich ein oder blockieren dich.

Überlege dir, wie du mehr positive Routinen in deinen Alltag integrieren kannst und negative Gewohnheiten abstellen kannst.





Selfcare Challenge

Tag 17

Das Rad des Lebens

Wir dürfen uns bewusst werden, welche Lebensbereiche uns besonders wichtig sind und welche uns erfüllen, aber auch in welchen Bereichen wir noch nicht ausreichend auf unsere Bedürfnisse achten. Das Lebensrad oder Rad des Lebens. Ist eine gute Möglichkeit, um dies näher zu beleuchten.





Selfcare Challenge

Du kannst die Anzahl der Lebensbereiche und die Lebensbereiche selbst frei wählen. Fühle in die einzelnen Lebensbereiche hinein und schätze ein, wie zufrieden du in diesem Bereich bist. Beginne in dem du auf einer Skala von 1-10 jeden Bereich für dich bewertest. (1 sehr wichtiger Bereich für mich, 10 sehr unwichtiger Bereich für mich).

Gesundheit

Familie

Selbstentfaltung

Beruf

Wohnraum

Finanzen



Hobbys





Selfcare Challenge

Nun wähle für jeden Bereich eine Farbe und male den Bereich mit der entsprechenden Farbe soweit aus, wie zufrieden du bist. Beginne in der Kreismitte. Ist der Bereich komplett ausgemalt, so bist du zu 100 % zufrieden.

Lasse nun dein Rad auf dich wirken. Nimm wahr, wo du bereits Fülle erschaffen hast.

Wo ist noch Raum für Fülle und in welchem Bereich möchtest du gerne mehr Fülle anziehen?

Was müsste sich verändern, um 100 % zu erreichen?

Was kannst du dafür tun?

Setze dir 3 konkrete Schritte dafür.





Selfcare Challenge

Tag 18

Atme langsam und tief ein und halte die Luft an.
Ziehe deine Schultern nach oben zu den Ohren, balle
deine Hände zu Fäusten und spanne deinen Körper
bewusst an.

Atme nun langsam aus und lasse dabei alle
Anspannungen los.

Spüre nach!

Gerne kannst du die Übung mehrmals machen.





Selfcare Challenge

Tag 19

Schenke heute deinen Füßen etwas Aufmerksamkeit. Unsere Füße leisten soviel für uns. Gönn ihnen heute ein Fußbad und massiere sie anschließend mit einem Öl.

Werde dir bewusst, was deine Füße alles für dich tun.





Selfcare Challenge

Tag 20

Reise in deinen inneren Garten

Mache es dir ganz bequem und schliesse sanft deine Augen.

Stelle dir nun gedanklich vor, wie du in einem wundervollen Garten stehst.

Es ist dein eigener Garten, was nimmst du wahr?

Welche Pflanzen und Tiere siehst du?

Einige Tiere und Pflanzen können dir eine Botschaft übermitteln.





Selfcare Challenge

Tag 21

Erdung

Schließe sanft deine Augen und stelle dich aufrecht hin.
Visualisiere, wie aus deinen Füßen starke Wurzeln in den
Boden wachsen.

Verbinde dich mit der Erde und spüre in dich hinein!





Selfcare Challenge

Tag 22

Körperscan

Lege dich ganz bequem hin und schließe deine Augen.
Gehe nun gedanklich durch deinen Körper, beginne bei den
Füßen.

Was nimmst du wahr?

Versuche dabei nicht zu bewerten.

Sende in deinen Körper Wärme und Liebe und spüre, wie
sich deine Körperteile entspannen.





Selfcare Challenge

Tag 23

Schreibe heute mindestens 5 Dinge auf, die du für dich im kommenden Monat machen möchtest.

Hänge den Zettel an einen Platz, den du jeden Tag siehst und du daran erinnerst wirst.





Selfcare Challenge

Tag 24

Schreibe folgende Zitate auf je einen Zettel.

Gestalte die Zettel und lass die Zitate auf dich wirken.

Hänge sie nun an 2 unterschiedlichen Orten in deinen

Wohnräumen auf und erinnere dich täglich daran.

"Wenn du die Liebe deines Lebens sehen willst, schau in den Spiegel."

-Byron Katie-

*"Die Liebe ist das größte Heilmittel. Wenn wir uns selbst lieben,
geschehen Wunder in unserem Leben."*

-Louise Hay-





Selfcare Challenge

Tag 25

Kleine Duftmeditation

Gib ein ätherisches Öl deiner Wahl in einen Diffuser, auf einen Duftstein oder auf dein Handgelenk.

Setze dich bequem hin und schließe sanft deine Augen.
Atme nun mehrmals tief ein und aus und verbinde dich mit dem Duft.

Was nimmst du wahr?





Selfcare Challenge

Tag 26

Lenke deine Aufmerksamkeit heute bewusst auf alles Gute in deinem Leben.

Auch wenn nicht immer alles perfekt ist, bietet uns das Leben so wundervolle Dinge für die wir täglich dankbar sein dürfen.

Unsere Nahrung, unsere Wohnung, der Nachbar der uns ein Lächeln schenkt, die Blume am Wegesrand, uvm.

Wenn wir den negativen Dingen nicht so viel Raum geben und unseren Fokus immer wieder auf die wundervollen kleinen Glücksmomente legen, dann werden wir glücklicher und zufriedener!





Selfcare Challenge

Tag 27

Was lastet noch schwer auf dir?

Welche negativen Gedanken, Sorgen, Ärger, Ängste belasten dich?

Wirf Ballast ab und befreie dich!

Schreib sie auf einen kleinen Zettel, zünde eine Kerze an und verbrenne ihn.

Sprich dabei:

"Ich lasse los und befreie mich von...!"

Spüre nach!





Selfcare Challenge

Tag 28

Heute ist der letzte Tag der Challenge.

Du hast dir nun 28 Tage tägliche Selbstliebe entgegen gebracht und dir Zeit für dich genommen.

Reflektiere heute die letzten Tage und spüre bewusst in dich hinein.

Welche Impulse haben dir besonders gut getan?

Wie möchtest du zukünftig mehr Selbstfürsorge in deinen Alltag bringen?

Wie fühlst du dich?

