



Selfcare Challenge



Körperliche Selbstfürsorge

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Plane eine Woche gesunde Mahlzeiten	Kaue frisches Obst und Gemüse ein	Koche ein nahrhaftes Essen	Trinke ausreichend (mind. 2 L) Wasser	Vermeide Zucker und Junk-Food	Mache einen langen Spaziergang	Nimm die Zeit für ein entspanntes Bad

Emotionale Selbstfürsorge

Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
Führe Tagebuch über deine Gedanken und Gefühle	Praktiziere 10 Minuten Meditation	Sprich mit einem Freund über deine Gefühle	Finde ein neues Hobby, das dir Freude bereitet	Setze dir realistische Ziele	Mache dir eine Liste von Dingen, für die du dankbar bist	Vergebe dir selbst vergangene Fehler

Geistige Selbstfürsorge

Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Lese ein inspirierendes Buch	Lerne etwas Neues	Schreibe deine Ziele und Träume auf	Reduziere deinen Medienkonsum und nutze die Zeit für dich	Praktiziere täglich 15 Minuten Achtsamkeitsmethoden	Gestalte einen Raum, der dir Ruhe und Inspiration gibt	Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Selbst

Soziale Selbstfürsorge

Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
Verbringe Zeit mit einem Freund oder der Familie	Melde dich bei einem sozialen Engagement an	Zeige Menschen, die dir wichtig sind, deine Wertschätzung	Vermeide Drama und Konflikte, die deine Energie rauben	Organisiere ein Treffen mit Freunden	Fordere Unterstützung ein, wenn du sie benötigst	Hilf jemandem, um deine sozialen Bindungen zu stärken
Tag 29		Tag 30				
Betrachte deine Beziehungen und eliminiere giftige Einflüsse		Schließe die Challenge ab und reflektiere sie				

