
Tag	Aufgabe
1	Besorg dir ein Journal oder Kalender, um die nächsten Tage zu dokumentieren.
2	Schreibe dir 5 Dinge auf, die heute gut gelaufen sind!
3	Suche dir ein Motto, das zu dir passt.
4	Tu dir etwas gut!
5	Zeit für ein entspannendes Bubble Bad!
6	Einmal richtig ausschlafen und später brunchen gehen!
7	Meditiere für 15 bis 30 Minuten! (sieh dir gerne geführte Meditationen an)
8	Bist du glücklich? Zeit für etwas Deep Thinking!
9	Atemübungen helfen zum Entspannen. Probier es aus!
10	Beschäftige dich mit deinem Lieblingshobby!
11	Was magst du an dir selbst? Schreibe mind. 10 Dinge auf.
12	Gönn dir etwas schönes!
13	Lese mal wieder in deinem Lieblingsbuch! (egal welches :-))
14	Geh raus! Genieß die Zeit alleine in der Natur!
15	Höre dir einen Podcast an!
16	Doodle Time - Mandalas und Malen kann stressmildernd sein.
17	Schreibe 10 Dinge auf, wofür du dankbar bist.
18	Mach anderen eine Freude! (kleine Dinge entfalten manchmal größte Wirkung)
19	Healthy Food - Heute gibt's nur gesundes Essen! (Hände weg vom Junk Food)
20	Fahr alleine oder mit der Familie in die Natur. Genießt die Zeit zusammen.

- 21 Clean Day - Entrümpel dein Zimmer oder miste Schränke aus.
 - 22 Lass Social Media heute mal ruhen!
 - 23 Kontaktiere einen Freund/eine Bekannte. Holt etwas Zeit auf.
 - 24 Worauf bist du stolz?
 - 25 Trinke mind. 2-3 Liter Wasser.
 - 26 Dress up - Hübsch machen. Es ist Date Night! (alleine oder mit dem Partner)
 - 27 Lieblingssong ab und laut mitsingen!
 - 28 Filme Tag - Mache einen Filmemarathon mit deinen Lieblingsfilmen!
 - 29 Was wünschst du dir in deinem Leben? (kurzfristig und langfristig?)
 - 30 Rückblick: Wie war der letzte Monat für dich?
-