



WORKBOOK

DEZEMBER

FOKUS SELF CARE



Vorlagen, Printables und Checklisten

[ALLES - ZUM - AUSDRUCKEN . DE](https://alles-zum-ausdrucken.de)



MONATS-CHALLENGE DEZEMBER: SELF CARE

Vielleicht findest du diese Challenge komisch und unpassend zum Thema Ordnung. Ich habe dieses Thema aber ganz bewusst gewählt.

Denn worum geht es, wenn wir versuchen, mehr Ordnung in unser Leben zu bringen? Eigentlich geht es doch um Zufriedenheit und Wohlfühlen. Wir wollen uns reduzieren, damit es weniger Stress im Alltag gibt. Wir wollen nicht mehr so viel Ballast mit uns herumschleppen und so zufriedener und ausgeglichener sein. Das wird auch unserem Umfeld gut tun. Denn wenn es dir gut geht, geht es auch der Familie gut.

Das sagt sich so leicht, aber dieses Vorhaben ist im Alltag mit Familie und Job oft schwer umzusetzen. Deswegen nimm dir den Dezember vor, öfter mal auf dich selbst zu hören und nicht immer auf die anderen. Ganz bewusst mal einen Gang rauszunehmen und den Moment zu genießen. Mal nichts zu tun, nicht abarbeiten und nicht wegzuschaffen.

Ich hoffe, die 30 Tage Selfcare Challenge unterstützt dich ein bisschen dabei. Du kannst die Tage natürlich wechseln, wie es dir passt. Mach die Dinge, die du dir bewusst in diesem Monat gegönnt hast, am besten farbig.

30 TAGE SELBSTFÜRSORGE

TU ETWAS NUR FÜR DICH

01 Schreib auf, warum du dich mehr um dich selbst kümmern willst, was erhoffst du dir davon?	02 Mach dir eine Gesichtsmaske	03 Geh allein eine Runde spazieren, sei aufmerksam und genieße, was du siehst und hörst	04 Iss heute ganz bewusst gesund.	05 Probiere Meditation: z.B. www.balloonapp.de , der Einstiegskurs ist kostenlos
06 Gucke einen Lieblingsfilm	07 Lies im Bett in Ruhe noch ein Buch.	08 Tu 15 Minuten einfach mal nichts und schau, was passiert	09 Geh in die Badewanne oder dusche ausgiebig.	10 Rufe jemanden an, mit dem du lange nicht gesprochen hast
11 Geh alleine spazieren	12 Dreh die Musik auf und tanze dazu	13 Geh doch heute mal ganz bewusst früh schlafen	14 Sag einem lieben Menschen etwas Nettes	15 Gönn dir eine besondere Kleinigkeit
16 Probiere eine Einheit Yoga aus	17 Mach dir einen Obstsalat	18 Verabrede dich mit einer lieben Person	19 Mach dir eine Maniküre/Pediküre	20 Lümmel in Ruhe auf der Couch herum
21 Mach dir eine Haarmaske	22 Sing ganz laut ein Lied mit	23 Probiere etwas aus, was du noch nie gemacht hast	24 Geh in Ruhe durch deine Wohnung und freue dich an deinen Lieblingsecken	25 Schau in den Spiegel und sag dir: "Ich bin toll!"
26 Creme dich ausgiebig mit deiner liebsten Bodylotion ein	27 Schau in den Spiegel und sag dir: "Ich liebe dich!"	28 Sei mal einen Tag offline und schalte das Handy aus.	29 Lies heute ganz in Ruhe Zeitung	30 Mache eine Liste: über was bist du glücklich?