

# ACHTSAMKEITS challenge



TAG 1



MACHE HEUTE  
3 MENSCHEN  
EIN KOMPLIMENT.

Suche nach einem positiven  
Lebensmotto.  
Vielleicht druckst du es dir aus  
und klebst es an deinen Spiegel?

TAG 2

TAG 3

MACH MAL  
WAS ANDERES.  
WANDERN?  
MALEN?  
BACKEN?

Gehe heute  
30 Minuten  
eher ins Bett.



TAG 4

TAG 5



KEIN SOCIAL  
MEDIA HEUTE!

Gehe mal  
alleine  
spazieren.

TAG 6



LUST AUF EINEN  
VEGANEN TAG?

TAG 7

TAG 8

Feiere den  
Erfolg eines  
anderen.

TANZE,  
SPRINGE  
ODER  
SINGE  
5 MINUTEN

TAG 9

Heute gibt es  
ein Handyverbot  
bei allen Mahlzeiten.

TAG 10

TAG 11

ERINNERE EINE/N  
FREUND/IN AN  
EIN TOLLES GEMEINSAMES  
ERLEBNIS.

Setze dich heute 15 Minuten  
an einen ruhigen Ort und lasse  
deinen Gedanken freien Lauf.  
kein Handy! Keine Musik!  
Keine Ablenkung.

TAG 12

Kruth

WWW.KRUTHDESIGN.COM