

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