

Selbstfürsorge-Kalender

2025 . JANUARY

MON	DIE	MIT	DON	FRE	SAM	SON
		1 Setze dir kleine Ziele für dieses Jahr	2 Wende eine Atemtechnik an	3 Sprich wohlwollend mit dir	4 Führe einen Bodyscan durch	5 Starte bewusst in den Tag
6 Achte auf deine Schlafhygiene	7 Wende einen Tipp für weniger Stress an	8 Führe eine kleine Achtsamkeitsübung durch	9 Mach jemandem eine kleine Freude	10 Erstelle ein Erfolgsglas	11 Gehe achtsam mit Stress um	12 Genieße eine Aufgabe bewusst
13 Mach eine Visualisierungsübung	14 Nimm dir eine digitale Pause	15 Gehe achtsam.	16 Tue dir selbst etwas Gutes	17 Höre achtsam zu	18 Nutze kleine Pausen zur Dankbarkeit	19 Genieße deine Schokolade achtsam
20 Übe die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation	21 Nimm einen Moment bewusst wahr	22 Sag bewusst NEIN	23 Entwickle ein kleines Morgenritual	24 Entdecke eine kleine Freude	25 Lege heute 5 Mikropausen ein	26 Gönn dir eine Mini-Meditation
27 Führe eine Dankbarkeitsübung durch	28 Entwickle ein kleines Abendritual	29 Genieße einen Moment der Stille	30 Bewege dich	31 Gönn dir ein paar positive, starke Gedanken		