



Self Care Challenge

Führe eine kleine Achtsamkeitsübung durch

Wende eine Atemtechnik an

Starte bewusst in den Tag

Nimm dir eine digitale Pause

Bewege dich

Führe eine Dankbarkeitsübung durch

Sag bewusst NEIN

Höre achtsam zu

Gönn dir eine Mini-Meditation

Gehe achtsam mit Stress um

Genieße deine Schokolade achtsam

Achte auf deine Schlafhygiene

Entdecke eine kleine Freude

Setze dir kleine Ziele für dieses Jahr

Tue dir selbst etwas Gutes

Übe die vier Schritte der GfK

Sprich wohlwollend mit dir

Mach jemandem eine kleine Freude

Wende einen Tipp für weniger Stress an

Mach eine Visualisierungsübung

Erstelle ein Erfolgsglas

Führe einen Bodyscan durch

Genieße eine Aufgabe bewusst

Nimm ein Moment bewusst wahr