

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2

4

6

8

10

Geh heute in die Natur.

Leg dir heute eine Gesichtsmaske auf.

Erstelle dir eine Playlist mit deinen persönlichen Wohlfühl Liedern und höre sie dir an.

Schau dir heute deinen Lieblingsfilm an.

Iss heute etwas richtig Gesundes.

Schreibe 5 Dinge auf, die du an dir selbst magst.

Schreibe am Ende des Tages auf, wofür du heute dankbar warst.

Nimm ein ausgedehntes Bad oder Dusche (gerne kannst du auch Kerzen aufstellen, einen Badezusatz nehmen und Musik hören).

Putztag! Räume dein Zimmer/deine Wohnung auf und putze gründlich.

Weg mit dem Ballast! Miste heute deinen Kleiderschrank aus.

Miste heute deinen Nachtschrank aus.

Miste deinen Badschrank/Schminktisch aus.

Miste heute deinen Arbeitsbereich aus, also alles was in deinem oder um deinen Schreibtisch/Arbeitsbereich liegt.

Hast du noch eine Kommode, einen Schrank oder eine Schublade, in der sich immer Allesmögliche ansammelt? Miste diese heute aus und schaffe alles an den richtigen Platz

Koche dir dein Lieblingsessen.

12

14

16

18

20

3

6

9

12

15

18

21

24

27

30

Gibt es eine Person, der du gerne noch etwas sagen würdest? Schreibe ihr einen Brief (natürlich musst du diesen nicht abschicken)

Erstelle dir ein Vision-Board (suche zur Inspiration im Internet/Pinterest/Social Media)

Erledige heute etwas, was du schon lange aufgeschoben hast

Dehne dich vor dem Schlafengehen.

Trinke 2-3 Liter Wasser

Schenke heute jedem, den du siehst ein Lächeln.

Gib jemanden ein Kompliment

Schreibe dir 5 Ziele auf (für morgen, diese Woche, diesen Monat, dieses Jahr, 5 Jahre)

Schreibe heute eine positive Affirmation auf und versuche sie in den nächsten Tagen in deinen Alltag zu integrieren.

Hast du eine schlechte Angewohnheit? Denke darüber nach, wie sie dich im alltäglichen Leben belastet, warum du sie gerne loswerden würdest und wie du das schaffen könntest.

Überlege heute, was dich stresst. Denke ganz genau darüber nach und versuche deine ganz eigene Definition von Stress zu finden.

Bastele dir ein kleines "Wohlfühl-Erste-Hilfe-Set" (z.B. Badeperlen, Schokolade, Kerzen, Kompliment an dich selbst)

Gibt es Instagram-Kanäle, deren Beiträge dich eher schlecht als gut fühlen lassen? Entfolge diesen!

Lerne dich selbst ein bisschen besser kennen! Nimm dir Zeit und schreibe alles über dich selbst auf, was du weißt (was du liebst, was du hasst, deine Ziele, Stärken, Schwächen...).

Tu heute bewusst etwas, was dich zum Lächeln bringt.

4

8

12

16

20

24

28

32

36

40

5

10

15

20

25

Schließe deine Augen und atme langsam 10 mal tief ein und aus

Wusstest du, dass Lächeln glücklich macht? Probiere es aus: Lächle für 60 Sekunden und du wirst merken wie es dir sofort besser geht.

Schreibe heute alles auf, was dir Sorgen macht oder dich belastet. Überlege bei jeder Sorge, wie lange sie dich noch beschäftigen wird (Minuten, Tage, Wochen, Jahre?) Du wirst sehen, dass die meisten deiner Sorgen nichts wirklich Langfristiges sind.

Eigne dir eine kleine gute Eigenschaft an.

Mache heute eine Traumreise.

Achte heute darauf, dass du 8 Stunden Schlaf bekommst.

Mach heute ein langes Nickerchen.

Zeit für Essen ohne lästiges Kochen. Iss auswärts, bestell dir etwas oder hole dir etwas von deinem Lieblingsrestaurant.

Probiere ein neues Workout aus.

Mach dir heute einen großen Obstteller.

Überlege dir eine Morgenroutine und schreibe sie auf. Probiere sie in den nächsten Tagen aus und versuche sie in deinen Alltag zu integrieren.

Überlege dir eine Abendroutine und schreibe sie auf. Probiere sie in den nächsten Tagen aus und versuche sie in deinen Alltag zu integrieren.

Was würdest du deinem Vergangenheits-Ich heute sagen? Sage es laut oder schreibe es auf.

Nimm dir einen Moment Zeit, wenn du richtig glücklich bist und schreibe für einen späteren Moment auf, warum es dir gerade so gut geht und warum es nicht schlimm ist auch mal schlechte Tage zu haben. Solltest du mal wieder richtig traurig sein, schaue dir diese kleine Nachricht an.

Schaue dich heute mal auf unserer Website um. Vielleicht findest du etwas Hilfreiches.

30

35

40

45

50

6

12

18

24

30

36

42

48

54

60

Gehe mindestens 30 Minuten spazieren, ohne dabei am Handy zu sein.

Triff dich mit einer Person, die dir gut tut.

Probiere heute Meditation aus.

Bewege dich heute! Mach Sport, tanze, geh laufen. Mach das was dir am meisten Spaß macht.

Denk über einen Moment nach, an dem du richtig glücklich warst. Wann war das und was hat dich so fühlen lassen?

Schaue dir alte Fotos oder Videos an.

Schaue deinen Lieblingsfilm.

Versuche etwas Neues! Etwas, was du noch nie gemacht hast.

Sieh dir den Sonnenaufgang an.

Sieh dir den Sonnenuntergang an.

Frag deine Familie nach lustigen Geschichten aus deiner Kindheit.

Hör dir einen motivierenden Podcast an.

Mach heute einen Digital Detox.

Bezieh dein Bett neu.

Geh heute früh ins Bett und schlaf dich richtig aus.

7

14

21

28

35

42

49

56

63

70

8

16

24

32

40

Zeit für frische Luft. Öffne heute alle Fenster und lass neuen Wind herein.

Iss deinen Lieblingssnack.

Lies ein Kapitel (eines alten, neuen oder liebsten Buches).

Schau die erste Folge einer neuen Serie, die du schon immer mal gucken wolltest.

Rufe einen Freund/eine Freundin an.

Zünde eine Kerze an und beobachte wie sich die Flamme bewegt.

Höre dein Lieblingslied.

Mache dir einen Tee.

Probiere neue Aktivitäten aus, um so vielleicht ein neues Hobby zu finden.

Nimm dir Zeit für deine Atmung, probiere gerne auch Atemübungen aus.

Hast du schon einmal versucht, dir in einer schwierigen Situation alles von der Seele zu schreiben? Sie antwortet.

In den Stunden in denen wir nichts tun, arbeitet unsere Seele. Gönn dir diese Stunden - du brauchst sie.

Erinnere dich jeden Tag daran: Das alles ist ein Kapitel unseres Lebens, nicht die ganze Story.

Jeder Tag ist mit Sicherheit nicht gut, aber mit ein wenig Dankbarkeit finden wir viel Gutes in jedem Tag.

Hören wir auf uns schuldig zu fühlen, wenn wir sagen: „Ich schaffe es nicht“. Fühlen wir uns stolz.

48

56

64

72

80

9

18

27

36

45

54

63

72

81

90

Erlaube dir, deine Träume in die Tat umzusetzen! Du weißt, dass du es schaffen kannst.

Herzensziele dürfen uns ein bisschen Angst und glücklich vor Aufregung machen.

Wer keine Fehler macht, macht wahrscheinlich auch sonst nichts.

Versuch nicht besser zu sein als andere.  
Versuche besser zu sein als Du gestern warst.

All deine Erfahrungen sind wertvoll. Sie sind Teil deines Weges und haben dich zu dem gemacht, was du heute bist.

Stört dich etwas? Wünschst du dir mehr Ordnung, mehr Ruhe, mehr Leichtigkeit? Dann tu heute etwas dafür.

Du darfst freundlich sein, ein großes Herz haben und trotzdem nein sagen.

Suche dir heute 3 einfache, gesunde Rezepte raus, die du in Zukunft in deinen Alltag integrieren könntest

Man verliert niemals seine Stärke.  
Manchmal vergisst man nur dass man sie hat.

Hinterfrage all zu große Perfektion, denn wir alle sind menschlich. Du siehst immer nur einen kleinen Teil des großen Ganzen.

Manche Stürme sind einfach dazu da, damit wir einen neuen Kurs setzen.

Eine Blume fragt sich nicht, ob die Blumen neben ihr schöner, zarter, kräftiger oder besser sind. Sie blüht einfach.

Steh 20 Minuten früher auf, um dir eine To-Do-Liste zu erstellen.

Es wird nicht leichter, aber du wirst besser.

Manchmal ist das, was dich am meisten weiterbringt eine Pause.

10

20

30

40

50

60

70

80

90

100

Vergiss niemals:

Du bist

liebenswert und  
wertvoll, auch wenn du  
nicht funktionierst.

Jeder Tag ist eine  
zweite Chance.

Zweifel tötet mehr  
Träume, als  
versagen jemals  
könnte.

Wer immer tut was  
er schon kann, bleibt  
immer das was er  
schon ist.

Wenn du richtig gut  
im Arbeiten sein  
möchtest, dann solltest  
du auch richtig gut im  
Ausruhen sein.

Nimm deinen  
Akkustand genauso  
wichtig, wie den  
deines Handys.

Glaub nicht alles  
was du denkst.

Alles was wir hören, ist  
eine Meinung, keine  
Tatsache, alles was wir  
sehen, ist eine  
Perspektive, keine  
Wahrheit.

Lass dich vom  
Internet nicht  
verunsichern.  
Niemand postet seine  
Fehler.

Hattest du eine  
Lieblingsendung als  
Kind? Schau doch  
mal, ob es sie  
irgendwo gibt.