

30 TAGE Challenge FÜR MENTALE GESUNDHEIT

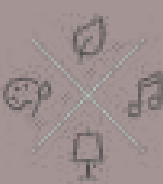


01	02	03	04	05
Lass alles Negative los	Schaffe Raum und miste aus	Mache etwas Sport	Sei präsent in diesem Moment	Konzentriere dich auf deinen Atem
06	07	08	09	10
Mache etwas Yoga	Schaffe dir eine Schlafenszeit-Routine	Teile deine Gefühle mit jemandem	Ernähre dich gesund und ausgewogen	Tu etwas für deine Mitmenschen
11	12	13	14	15
Nimm dir Zeit für deine Selbstfürsorge	Sei glücklich	Schreibe ein Dankbarkeitstagebuch	Schalte die sozialen Medien ab	Sei dir deinen Gefühlen bewusst
16	17	18	19	20
Im Freien aktiv sein	Mach etwas, das dich glücklich macht	Mache regelmäßig bewusst Pausen	Mach etwas, das dir Spaß macht	Verbinde dich mit deiner Intuition
21	22	23	24	25
"tanze"	Lerne etwas Neues	Selbstliebe	Dein Erfolg	Finde Podcast Inspirationen
26	27	28	29	30
Erstelle eine Bucket-Liste	Meditation	"lesen"	Liebesbrief	Erstelle dein Visionsboard

01

Lass alles
Negative los

Gedanke: 



**"Genieße deine Zeit, gebe dich hin
und lasse das Leben auf dich
zukommen"**

Aufgabe:



**Schreibe 5 Dinge auf, die du nicht
mehr in deinem Leben brauchst,
verbrenne sie und lasse los.**

Ölinspiration:

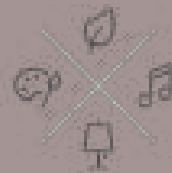


Sandelholz "Ich bin frei von Erwartungen und negativen
Gefühlen und gebe mich dem Fluss des Lebens hin."

02

Schaffe Raum
und miste aus

Gedanke: 



"Das Geheimnis des Glücks liegt
nicht im Besitz, sondern im Geben"

Aufgabe:



Sortiere deinen Kleiderschrank
aus, befreie dich von
ungetragenen Kleidungsstücken
und spende davon etwas.

Ölinspiration:

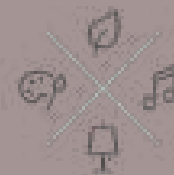


Tymian "Ich löse mich von Altem. Alles was nicht
mehr zu mir gehört, geht."

03

Mache etwas
Sport

Gedanke: 



"Mein Körper ist gesund und
kraftvoll"

Aufgabe:



Tu etwas, dass dich auspowern
lässt. Joggen, Schwimmen,
Fahrrad fahren. Oder braucht dein
Körper ruhe?

Ölinspiration:

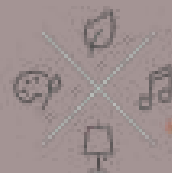


Eukalyptus "Wie kannst du deinen Körper gerade bei der
Selbstheilung unterstützen? Braucht er Bewegung oder Ruhe?"

04

Sei präsent in
diesem Moment

Gedanke: 



"Dort wo du deine Energie hin
fließen lässt, entsteht immer mehr
in deinem Leben."

Aufgabe:



Schreibe dir eine Intention für den
Tag auf und verbinde dich immer
wieder damit. z.B "Heute achte ich
auf meine Gedanken", "Ich bin
voller Energie", Ich bin ruhig und
Gelassen".

Ölinspiration:



Lemon "Ich behalte Fokus und bin bewusst im Hier
und Jetzt. Ich öffne mich für Neues".

05

Konzentriere
dich auf deinen
Atem

Gedanke: 



"Ich nehme mir Zeit, meinem
Körper zuzuhören und ihm Pausen
zu gönnen."

Aufgabe:



Schließe deine Augen und konzentriere
dich nur auf deinen Atem.
Atme durch die Nase für 5 Sekunden ein
und für 10 Sekunden durch den Mund aus.
Wiederhole diese Übung mehrmals am
Tag.

Ölinspiration:

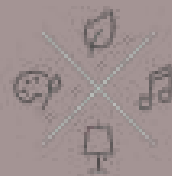


Basilikum "Verbinde dich mit deinem Atem im Hier
und Jetzt."

06

Mache etwas
Yoga

Gedanke: 



**"Was bringt dich gerade aus
deiner inneren Ruhe und deiner
Kraft?"**

Aufgabe:



**Suche dir ein paar schöne
Yogaübungen und genieße diese
Zeit für 30 Minuten.
Auf You Tube findest du tolle
Anleitungen dazu.**

Ölinspiration:

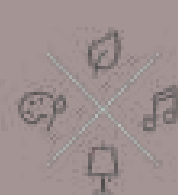


Pfefferminz "Ich bin lebendig, fit und vital".

07

Schaffe eine
Schlafenszeit -
Routine

Gedanke: 



"Das Geheimnis deines Erfolgs
liegt in deiner täglichen Routine"

Aufgabe:



Erschaffe dir deine Routine zur
Schlafenszeit.

Dies kann sein: Meditation,
Fußmassage mit Lavendel,
Tagebuch schreiben,
Entspannungsübung.

Ölinspiration:



Lavendel "Ich werde ruhig und bin entspannt."

08

Teile deine
Gefühle mit
jemanden

Gedanke: 

"Ich ziehe warmherzige
Begegnungen in mein Leben und
öffne mich."

Aufgabe:



Öffne dich bewusst einem Menschen,
dem du vertrauen kannst und der
immer ein offenes Ohr für dich hat.
Teile ihm deine Gefühle mit, egal ob
positive oder negative. Lass heraus,
was in dir steckt.

Ölinspiration:

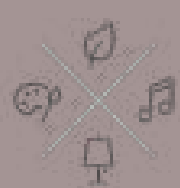


Majoran "Ich bin in Verbindung mit anderen
Menschen".

09

Ernähre dich
gesund und
ausgewogen

Gedanke: 



"Folge deiner Intuition. Meine Entscheidungen sind selbstbestimmt und meine Intuition leitet mich."

Aufgabe:



Sei dir heute ganz bewusst, welche Lebensmittel du zu dir nimmst.

Ölinspiration:

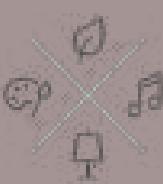


Fenchel "Ich trage die Verantwortung für mich selbst."

10

Tu etwas für
deine
Mitmenschen

Gedanke: 



"Der beste Weg sich selbst zu finden, ist, sich in den Dienst für andere zu begeben."

Aufgabe:



**Jeden Tag eine gute Tat!
Wem kannst du heute eine Freude bereiten. Wen kannst du mit einer Kleinigkeit ein Lächeln ins Gesicht zaubern?**

Ölinspiration:

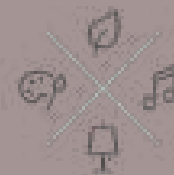


Cedarwood "Ich bin verbunden mit meinem Umfeld."

11

Nimm dir Zeit
für deine
Selbstfürsorge

Gedanke: 



"Ich erkenne mein wahres Selbst
und meine Wirkung auf andere."

Aufgabe:



Stelle dir die Frage:
Was tut mir gut!
Was brauche Ich?

Dein Leben wird durch die Entscheidungen geprägt,
die du triffst. Höre auf dein Herz.

Lege deinen Fokus bewusst darauf, nach deinen
Bedürfnissen zu handeln und auf dein Bauchgefühl
zu hören.

Ölinspiration:

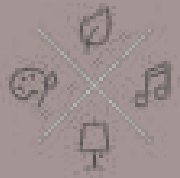


Coreander "Ich entscheide mich für mich."

12

Sei glücklich

Gedanke: 



"Freude ist kein Zustand, sondern
deine Haltung"

Aufgabe:



Schreibe 10 Dinge auf, die dich
glücklich machen.

Sei offen für neue Ideen,
Menschen und Situationen.

Heute ist ein guter Tag, um das zu
tun, was dir Spaß macht.

Ölinspiration:

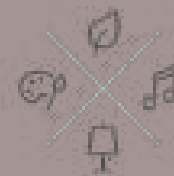


Lime "Ich folge der Freude in meinem Herzen und
genieße die Leichtigkeit."

13

Schreibe ein
Dankbarkeits-
tagebuch

Gedanke: 



"Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich."

Aufgabe:



Kaufe dir ein schönes leeres Journal und schreibe täglich 3 Dinge auf, für die du Dankbar bist. Es muss nicht immer etwas "großes" sein.

Ölinspiration:

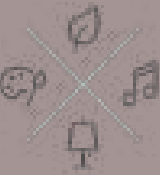


Magnolie "Das Feld ist voller Freude, Dankbarkeit und Leichtigkeit. Ich sehe die Schönheit in allem, was mich umgibt."

14

"sozialen
Medien"

Gedanke: 



"Die größten Ereignisse, das sind nicht unsere lautesten, sondern unsere stillsten Stunden."

Aufgabe:



Schalte für heute alle sozialen Medien ab.

Ölinspiration:

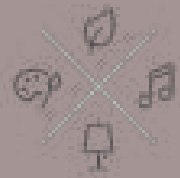


Lemongrass "Welche Entscheidung kannst du heute treffen, um dein Energiefeld zu erhöhen."

15

Sei dir deinen
Gefühlen
bewusst

Gedanke: 



"Die Anerkennung des Guten, das schon in deinem Leben ist, ist die Grundlage deiner Fülle"

Aufgabe:



Erinnere dich an 3 kraftvolle Momente voller Freude. Welche Gefühle kommen und welche Gefühle dürfen wieder gehen.

Ölinspiration:



Cilantro "Ich vertraue dem Fluss des Lebens, lasse die Kontrolle los. Alles kommt zum richtigen Zeitpunkt und alles geht zum richtigen Zeitpunkt."

16

Im Freien aktiv
sein

Gedanke: 

"In der Stille wächst du und
kommst zurück zu dir selbst."



Aufgabe:



**Gehe raus zB eine Runde im Wald
spazieren. Genieße die Natur und
die ruhige Umgebung. Verwurzel
dich bewusst mit dem Untergrund
und erde dich.**

Ölinspiration:

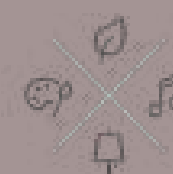


Copaiba "Ich verbinde mich mit meinen Wurzeln
und erlaube mir zu wachsen."

17

Mach etwas, das
dich glücklich
macht

Gedanke: 



**"Die Herausforderung ist es, nicht
etwas zu werden, sondern etwas
zu sein."**

Aufgabe:



**Mach heute NUR etwas für Dich.
Zum Beispiel ein Bad nehmen,
kochen, schwimmen, ein Buch
lesen etc.**

Ölinspiration:

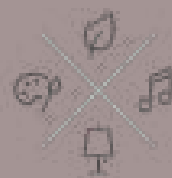


Teebaum "Ich erlaube mir, mich abzugrenzen und
meinen selbstbestimmten Weg zu gehen."

18

Mache
regelmäßig
bewusste
Pausen

Gedanke: 



"Ich lasse los"

Aufgabe:



Integriere immer wieder für ein paar Minuten eine Pause, ohne dabei Medien zu benutzen. Sei nur ganz bei dir und befreie dich von all den negativen Gefühlen.

Ölinspiration:



Oregano "Befreie dich und erkenne, was schon in deinem Leben ist. Lasse los und das für dich Richtige wird kommen."

19

Mache etwas,
dass dir Spaß
macht

Gedanke: 

"Ich zeige mich in meiner
Ganzheit."

Aufgabe:



**Was wolltest du schon immer mal
machen. Geh los und springe über
deinen Schatten. Irgendwann
wirst du es vielleicht bereuen.**

Wofür brennst du ?

**In welchen Bereichen traust du
dich richtig zu strahlen?**

Ölinspiration:

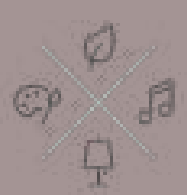


Black Pepper "ich erlaube mir, ich selbst zu sein".

20

Verbinde dich
mit deiner
Intuition

Gedanke: 



"Folge dem Licht und deiner
inneren Stimme."

Aufgabe:



- Komm zur Ruhe
- übe deine Wahrnehmung
- meditiere
- lege Ängste ab
- vermeide Perfektionismus
- entscheide Intuitiv

Ölinspiration:

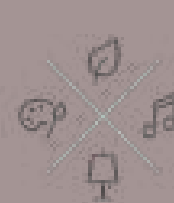


Römische Kamille "Ich kenne meine Lebensaufgabe, gehe
meinen Weg und gebe mich meinen Aufgaben hin."

21

"tanze"

Gedanke: 



**"Träume nicht dein Leben, sondern
lebe deine Träume"**

Aufgabe:



**Erstelle eine Tanz-Play-Liste mit all
deinen Lieblingslieder. Starte
damit schon am Morgen in den
Tag oder wenn du das Gefühl hast
keine Energie zu haben.**

Ölinspiration:

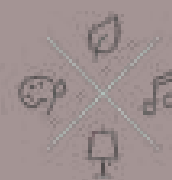


Melisse "Ich gehe in meine volle Power und lasse
mein Licht leuchten."

22

Lerne etwas
Neues

Gedanke: 



"Alle Kraft, die ich brauche, liegt
bereits in mir selbst."

Aufgabe:



Befreie dich von den negativen Gedanken, was andere über dich denken könnten. Schreibe auf, was du gerne noch lernen möchtest und überlege, was dabei Hilfreich sein kann.

Ölinspiration:

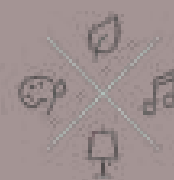


Nelke "Mit Mut kann ich große Dinge erreichen. Ich darf glücklich sein und mein Leben nach meinen Bedürfnissen gestalten."

23

Selbstliebe

Gedanke: 



**"Ich bin, wer ich bin.
Ich akzeptiere, wer ich bin und
schaue liebevoll auf mich."**

Aufgabe:



**Schreibe einen Selbstliebe - Zettel an
Dich. Was ist besonders an dir? Was
kannst du gut? Wie denkst du, sehen
andere dich?**

**Hänge diesen Brief dort hin, wo du ihn
täglich sehen kannst.**

Schenke dir täglich selbst ein Lächeln.

Ölinspiration:

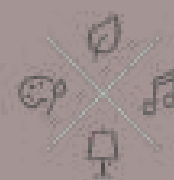


Bergamot "Ich spüre die Liebe zu mir und erkenne
meine Einzigartigkeit."

24

Dein Erfolg

Gedanke: 



"Ich kann alles erreichen, wenn ich an mich glaube."

Aufgabe:



Schreibe auf, was du schon alles in deinem Leben geschafft hast. Es kann auch noch so klein sein.

Ölinspiration:

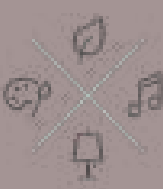


Weihrauch "Ich fühle mich in guter Energie und erlaube mir, mich zu entfalten."

25

Podcast
inspirationen

Gedanke: 



**"Meine Motivation ist am größten,
wenn ich meinen Leidenschaften
folge."**

Aufgabe:



**Finde Podcast Inspirationen für deine
persönliche Weiterentwicklung . Hier ein paar
meiner Lieblinge.**

- Happy Holy & Confident (Laura Malina Seiler)**
- Da ist Gold drin (Dana Schwandt)**
- The Miracle Podcast (Daniela Huelsen)**
- Glück in Worten (Claudia Engel)**
- Grow your Numbers (Janina Gruber)**

(Werbung ohne Auftrag)

Ölinspiration:

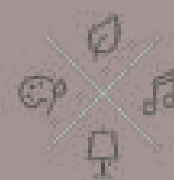


Cypress "In welchen Bereichen, darfst du dich
noch mehr hingeben?"

26

Bucket Liste

Gedanke: 



"Die Dinge, die man in seinem Leben am meisten bereut, sind die Dinge, die wir nie getan haben."

Aufgabe:



Erstelle eine Bucket-Liste und sei dir deinen Herzenszielen bewusst, in dem du sie aufschreibst.

Ölinspiration:



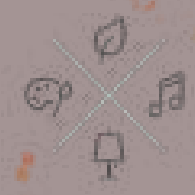
Ginger "Ich treffe Entscheidungen kraftvoll. Meine Motivation ist am größten, wenn ich meiner Leidenschaft folge"

27

Meditation

Gedanke: 

"Du findest dich selbst am besten,
wenn du in die Gegenwart
kommst."



Aufgabe:



**Mache eine geführte Meditation,
zu dem Thema, das du gerade
brauchst. Schaue gerne auf
Spotify, da gibt es eine große
Auswahl an geführtern
Meditationen.**

Ölinspiration:

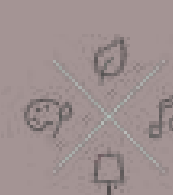


Tymian "Ich löse mich von Altem. Alles was nicht
mehr zu mir gehört, geht."

28

"lesen"

Gedanke: 



"Jeden Morgen werden wir Neu geboren. Was wir heute tun, ist das, was zählt."

Aufgabe:



Lies ein inspirierendes Buch.
Mindestens ein Kapitel pro Tag.
Du bist ein Teil von allem, was du
je gelesen hast.

Ölinspiration:

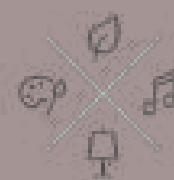


Siberian Fir "Ich bin verantwortlich für mich selbst und bestimme meinen eigenen Weg."

29

Liebesbrief

Gedanke: 



**"Betrachte die Menschen als
Bergwerk von unschätzbaren
Wert."**

Aufgabe:



**Schreibe einen Liebesbrief an
einen Menschen, den du gerne
hast.**

Ölinspiration:

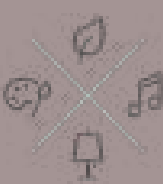


Rose "Liebe ist die Grundlage für die Verbindung."

30

Erstelle dein
Visionboard

Gedanke: 



**"Die Zukunft gehört denen, die an
das Schöne und ihre Träume
glauben."**

Aufgabe:



**Erstelle dein Visionboard mit all
deinen Träumen, Sehnsüchten und
Wünschen. Denke groß und lass
dich von nichts abhalten.**

Ölinspiration:



Citronella "Ich lebe meine Visionen, gehe meinen
Weg bestimmt und schaffe mir neue Wege".