

#30TAGECHALLENGE



TAG 1

WIE WICHTIG IST DIR *Selfcare?*

Bewusste Auszeit für DICH ist wichtig, damit sich Deine Seele erholen kann! Wo du alles für einen Moment sein lassen kannst & du dich entspannst. Wie z.B.:

- ein heisses Bad/heisse Dusche
- Spaziergang/Natur geniessen
- Yoga/Wellness/Sauna
- Sport/Massagen
- alles was DIR gut tut

#30TAGECHALLENGE



TAG 2

NIMMST DU DIR ZEIT FÜR

Pausen im Alltag?

Und wenn es nur ein paar Minuten sind, die du dir gönnst um wieder bei DIR anzukommen. Versuche jede Tätigkeit ganz bewusst abzuschliessen, wenn diese erledigt ist. Z.B. mit einem Lächeln, einem tiefen Atemzug, mit Dankbarkeit und gerne auch mal mit Selbstlob.

#30TAGECHALLENGE



TAG 3

WIE ZUFRIEDEN BIST DU

mit Dir?

Selbstkritik ist gut, doch wenn wir es uns gar nicht recht machen können, hintert es uns daran glücklich zu sein!

"Wenn du es zu diesem Zeitpunkt besser gewusst hättest, hättest du es auch besser gemacht"

Du bist gut so, wie du bist!

Sei nicht zu streng mit dir selbst!



#30TAGECHALLENGE



TAG 4

WIE WICHTIG IST DIR

deine Gesundheit?

Natürlich will jeder gesund sein. Doch was tun wir wirklich dafür?

Dafür ist es nicht nötig, dein ganzes Leben auf den Kopf stellen, dich vegan zu ernähren oder täglich Sport zu machen.

Der Alltag bringt oft viele Herausforderungen mit sich und genau da kannst du anfangen.

Schau mal, wieviel Energie du wirklich für unnötige Kleinigkeiten die dich z.B. ärgern verschwendest, die du nicht ändern kannst!

Lass unnötigen Ärger & Zorn los!



#30TAGECHALLENGE



TAG 5

WIE BEWUSST NIMMST DU

deine Umgebung wahr?

Immer öfter fällt mir leider auf, dass viele Menschen nicht bemerken, was um sie herum passiert... viele funktionieren einfach nur noch und sind mit den Gedanken oft ganz weit weg. Sei es, dass jemandem etwas runter fällt (da wird oft noch drüber/drauf gestiegen) oder Ein-/Ausgang wird blockiert, weil man gerade so vertieft ins Gespräch/Handy ist oder wenn man sich nur auf die negativen Erlebnisse fokussiert (schon wieder bei der längsten Schlange an der Kasse angestellt, warum passiert das immer mir? Usw. Versuch im Moment zu sein und konzentriere dich auf die schönen Dinge im Leben!

#30TAGECHALLENGE



TAG 6

FÜR WAS BIST DU

Täglich dankbar?

Es gibt unzählige Kleinigkeiten für die du täglich dankbar sein kannst, denn nichts ist selbstverständlich!

Sobald du morgens die Augen öffnest, deinen Kaffee trinkst, dein Müsli oder Brötchen genießt, deine Kleidung für den Tag wählst, dich im warmen Bad fertig machst, ins Auto steigst, zur Arbeit/die Kinder zur Schule fährst, ein warmes Mittag-/Abendessen hast, dich in deine 4-Wände zurück ziehen kannst, dich wieder in dein Bett kuschelst und für vieles mehr, kannst du täglich dankbar sein!



#30TAGECHALLENGE



TAG 7

WIE WICHTIG IST DIR

die Meinung anderer?

Natürlich zählen wir oft auf die Meinung unserer Liebsten. Doch was alle anderen über einen denken ist wirklich unwichtig. Du kannst es sowieso nicht jedem recht machen also wieso nicht das machen was dir Spass macht.

"Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen." (Pippi Langstrumpf)
Und wenn du mit 50 noch snowboarden lernen willst, dann mach es! Zwar vielleicht ein bisschen "vernünftiger" als mit 20 aber mach es!!!



#30TAGECHALLENGE



TAG 8

GLAUBST DU AN DAS GESETZ

der Anziehungskraft?

Alles ist Energie!

Was du ausstrahlst, ziehst du an. Egal ob
du willst oder nicht!

Du denkst z.B. an eine Person, die du
schon länger nicht mehr gehört hast &
plötzlich ruft sie an oder schreibt dir.
Oder du bist knapp dran und hoffst, dass
du nicht im Stau stecken bleibst... was
passiert? Genau! Natürlich bleibst du im
Stau stecken oder sonst irgendwas
bremst dich und du kommst zu spät.
Egal ob positiv oder negativ, das Gesetz
der Anziehungskraft ist immer aktiv!



#30TAGECHALLENGE



TAG 9

WIE SEHR HÖRST DU AUF *dein Bauchgefühl?*

Dazu ein kleiner Spruch von mir...

"Instinktiv mach ich alles richtig, kaum fang ich zum Denken an happerts!"

Und wenn sich die Magengegend schon gegen unsere Vorhaben wehrt, ist es oft besser darauf zu hören.

Das heisst, fühlst du dich bei irgendetwas extrem unwohl, dann lass es lieber!

Was nicht bedeutet, dass du nichts neues ausprobieren sollst/darfst! Sich in die Unsicherheit zu stürzen, weil man gewohnte Pfade verlässt, fühlt sich auch oft unwohl an. Doch kommt dann oft der Drang, es unbedingt zu machen!



#30TAGECHALLENGE



TAG 1

WIE SCHWER FÄLLT ES DIR *Loszulassen?*

Loslassen ist meistens gar nicht so einfach und doch so essenziell.

Jeder kennt doch Situationen, wo man verkrampft über etwas nach denkt oder verzweifelt etwas sucht und man kommt einfach nicht drauf. Lässt man die Situation ruhen, kommt es plötzlich von ganz alleine und findet das Wort oder den gesuchten Gegenstand.

Genau diese Methode kannst du in allen Bereichen im Leben anwenden! Gerade, wenn dir mal alles zuviel wird oder du im Gedankenkarusell versinkst! Lass los & es kommt alles was für dich bestimmt ist von alleine!



#30TAGECHALLENGE



TAG 11

WIE GEHST DU MIT *Veränderungen um?*

Wir sind Gewohnheitstiere und vielen von uns fällt es nicht leicht mit Veränderungen umzugehen, dennoch ist es die einzige Konstante! Genau wie jede Jahreszeit ihre schönen Seiten hat, bringt auch jede Veränderung etwas positives mit sich. Wir wachsen mit jeder Veränderung, mit jeder Herausforderung die uns das Leben stellt. Und wenn wir uns dagegen wehren erzeugen wir nur Widerstand und wir machen es uns selber noch schwerer als es ist.



#30TAGECHALLENGE



TAG 12

WIE OFT BEGINNEN DEINE SÄTZE MIT

„Ich muss“?

"Ich muss gar nix außer schlafen, trinken, atmen und f***** und gelegentlich nen Burger verdrücken!" (Lied von Grossstadtgeflüster) Und genau so ist es! Denn du hast immer die Wahl! "Aber ich muss doch zur Arbeit, ich muss mich doch um meine Kinder/Familie/Tiere kümmern, ich muss einkaufen, ich muss die Wohnung sauber machen...!"

NEIN, MUSST DU NICHT!

Du darfst/kannst/sollst!

Versuche, das Wort "MÜSS" aus deinem Wortschatz zu verbannen und du wirst sehen, dass die Formulierung deiner Sätze viel harmonischer klingt!



#30TAGECHALLENGE



TAG 13

MACHST DU DIR OFT ZUVIELE *Sorgen?*

Sich Sorgen zu machen ist menschlich,
vor allem um unsere Liebsten.

Doch machen wir es nicht besser, wenn
unsere Gedanken ständig darum kreisen,
was passieren kann. Jeder darf Fehler
machen und es wird auch leider immer
wieder etwas passieren. Sei es ein
aufgeschlagenes Knie, Herzschmerzen
oder auch, dass wir Menschen verlieren,
die uns sehr am Herzen liegen. Das alles
gehört zum Leben dazu.

Deshalb genieße jeden Tag & schätze
jeden Moment mit deinen Liebsten!



#30TAGECHALLENGE



TAG 14

WIE EHRLICH BIST DU ZU *dir selbst?*

Machst du dir selber oder auch anderen
öfter mal was vor?

Oft flunkern wir bei Kleinigkeiten um
andere zu beeindrucken oder nicht blöde
dazustehen. Dabei verlieren wir
wohlmöglich unsere Authentizität. Jeder
Mensch ist einzigartig mit seinen Ecken &
Kanten. Also lebe deine Einzigartigkeit!

Beginne das "Anders sein" zu
akzeptieren, bei dir und auch bei
anderen. Keiner ist perfekt und das ist
auch gut so!



#30TAGECHALLENGE



TAG 15

WIE GERNE MACHST DU *deinen Job?*

Nicht jeder ist in der glücklichen Situation seinem Traumjob nachzugehen und nicht mehr "arbeiten" zu "müssen" sondern seine Berufung zu leben!

Auch ich war nicht immer in der glücklichen Lage, dennoch hab ich das was ich gemacht habe immer nach besten Wissen und Gewissen gemacht.

Natürlich mal mit mehr oder weniger Freude. Doch mit einer kleinen Portion Motivation wie "auch der Tag geht vorbei!" oder "das schaff ich auch noch!" und einem kleinen Lächeln gelingt Vieles einfacher!



#30TAGECHALLENGE



TAG 16

WIE OFT NIMMST DU DICH SELBER

bei der Nase?

Es fällt uns oft leichter, Fehler bei den anderen zu sehen und beurteilen. Doch selber ist man oft gar nicht besser und meistens stören uns auch nur Dinge, die wir selber nicht hinkriegen. Übe dich in Selbstwahrnehmung bevor du andere kritisierst oder beurteilst. Egal ob dir jemand die Vorfahrt nimmt, dich im Supermarkt mit dem Wagen anrumpelt, jemand mal etwas länger braucht, auch mal richtig Scheisse baut oder anders aussieht! Es bedeutet nicht gleich, dass es ein schlechter Mensch ist. Wie oft passiert dir ähnliches, weil du vielleicht gerade in Gedanken oder in Sorge bist?



#30TAGECHALLENGE



TAG 17

KANNST DU ÜBER DICH selber lachen?

Auch das erleichtert das Leben ungemein und man muss auch nicht immer gut aussehen bei allem was man tut, wenn es Spass macht!

Ich lache mir oft Schmerzen weg (z.B. wenn ich mir den Zeh stosse) oder lache, wenn es mal wieder dicke kommt, dass es schon unglaublich ist (z.B. wenn alles auf einmal kaputt geht)

#30TAGECHALLENGE



TAG 18

KANNST DU DICH FÜR *andere freuen?*

Leider fällt es einigen sehr oft schwer, sich für andere zu freuen. Macht, Neid & Gier können so viel zerstören! Nicht jeder bekommt selbstloses Handeln in die Wiege gelegt aber man kann es sich aneignen. Ich persönlich gönne jedem Menschen nur das Beste & manchen auch, dass sie sich mal selbst begegnen...

Auch in der "Yogabubble" fällt es nicht jedem so leicht, sich gegenseitig zu supporten, was ich sehr traurig finde! Social Media ist für viele Selbstständige u.a. eine Werbepattform, wo jedes Like, jeder Kommentar und jeder Repost zählt. Zeig & sag es einfach, wenn jemand etwas toll macht!



#30TAGECHALLENGE



TAG 19

WIE LEICHT FÄLLT ES DIR UM *Hilfe zu bitten?*

Für viele ist es wirklich nicht einfach um Hilfe zu bitten. Vor allem, wenn man gerne gibt. Ausserdem könnte es ja als "Schwäche" angesehen werden und wer will den schon "schwach" sein? Dennoch gibt es Situationen, wo man einfach mal nicht mehr kann oder es auch nicht alleine schaffen muss! Sei es um etwas zu transportieren oder einfach nur um zu quatschen. Wenn du die richtigen Menschen um dich hast, kannst du dich auch in jeder Hinsicht auf diese verlassen! Und keiner von uns hat nur gute Phasen - das ist auch klar!

"Es zeigt von Stärke, wenn du Schwäche zeigen kannst!"



#30TAGECHALLENGE



TAG 20

WIE OFT STELLST DU DEINE WÜNSCHE

in den Hintergrund?

Gerade in Beziehungen oder auch mit Kindern ist es oft so, dass man die eigenen Bedürfnisse oftmals hinten anstellt.

Dann läuft einem gelegentlich die Zeit davon und man schiebt seine Wünsche wieder auf.

Des halb ist es absolut wichtig, dass man sich auch immer wieder Zeit nimmt um auch seinen eigenen Wünschen & Bedürfnissen nachzugehen!

Weil du es wert bist!



#30TAGECHALLENGE



TAG 21

WAS IST DIR WIRKLICH *wichtig?*

Wirklich wichtig ist im Grunde nur unsere Gesundheit. Doch macht man sich oft darüber keine Gedanken, solange man gesund ist. Und leider sind in unserer "neumodernen" Welt für Viele Dinge oft wichtiger als alles andere. Hauptsächlich ein grosses Haus, ein dickes Auto & Markenklamotten, dennoch ist das alles nur oberflächlich und verdirbt auch sehr oft den Charakter. Vor allem, wenn man das alles nur macht, um "dazu zugehörigen" oder weil es andere auch so haben. Dafür hat man dann auch oft keinen Zeit für sich, weil man sich für oberflächliches abrackert. Also sei zufrieden mit dem, was du hast, vorallem für deine Gesundheit!



#30TAGECHALLENGE



TAG 22

WIE OFT GEHST DU ÜBER

deine Grenzen?

Grenzen sind wichtig & auch, dass man sie manchmal überschreitet. Wenn man über seine Grenzen hinaus geht, wächst man und es macht einen stärker. Du weißt nicht, zu was du fähig bist, wenn du nicht scheinbar unmögliches versuchst! Dennoch ist es auch unbedingt nötig seine eigenen Grenzen zu bewahren. Vor allem, wenn man es mit sich ganz und gar nicht vereinbaren kann & es einem ständigen Schmerz zufügt!

#30TAGECHALLENGE



TAG 23

MACHST DU ÖFTER ETWAS OHNE EINEN *Nutzen zu haben?*

Frei nach dem Motto "Was hab ich davon?" hält so mancher nicht mehr viel von "einer guten Tat am Tag" (oder auch mehr). Durch meine Arbeit mit Kindern, hab ich die letzten Jahre bemerkt, dass leider immer mehr Egomanen erzogen werden. Jeder will die Nummer eins sein, verlieren schnell die Geduld & die Ellbogen-Technik ist auch gross im Kommen. Dieser ständige Wettkampf findet nicht nur bei Kindern statt, sondern leider leben dieses Verhalten viele Erwachsene vor. Es gehört einfach wieder mehr vom Herzen aus gemacht!



#30TAGECHALLENGE



TAG 24

WIE OFT SAGST
DU DEINEN
LIEBEN, DASS SIE
dir wichtig sind?

Manchmal sehen wir vieles als selbstverständlich an und merken oft viel zu spät, dass wir unseren Liebsten oder auch unseren Kollegen etc. Wertschätzung entgegenbringen.

Nutze doch heute einfach mal den Tag um es den Menschen zu sagen, was sie dir bedeuten! Es wird sich bestimmt jeder darüber freuen!

#30TAGECHALLENGE



TAG 25

MACHST DU MANCHMAL

Handy-Pausen?

Viele von uns sind ja noch ohne Handys gross geworden. In der heutigen Zeit ist es jedenfalls nicht mehr wegzudenken und schon die Kleinsten verbringen teils viel Zeit davor und einige davon beherrschen das Ding schon besser als manch Erwachsener.

Deshalb ist es enorm wichtig, dass Kinder allgemein wenig Bildschirmzeit haben und auch wir Erwachsenen regelmässig mal unser Handy beiseite legen und auch in keinen anderen Kasten glotzen ;)

Beweg dich stattdessen ein paar Minuten in der frischen Luft und beuge so Nacken- & Schulterschmerzen sowie Haltungsschäden vor.



#30TAGECHALLENGE



TAG 26

STEHT DIR MANCHMAL

dein Ego im Weg?

Es ist ja alles nicht so einfach mit dem Ego ;) Selbstwertgefühl & Selbstliebe sind sehr wichtig, dass wir akzeptieren, dass wir gut sind wie wir sind und dafür auch unser bestes geben. Wenn allerdings das Ego zu gross ist, geben sich die Menschen oft viel anders als sie wirklich sind. Sie haben meistens ein grosses Herz oder einen starken Gerechtigkeitssinn. Stellen sich aber oft selbst immer an erste Stelle und spielen Probleme anderer runter. Das alles geschieht oft unbewusst und manchmal auch aus Selbstschutz. Deshalb bringt es uns und unserer Gesellschaft einen grossen Vorteil uns in Selbstreflexion zu üben!

#30TAGECHALLENGE



TAG 27

WIE OFT BIST DU BEWUSST

im Moment?

In dieser schnelllebigen Welt schier ohne Stillstand fällt es uns oft nicht leicht im Moment zu bleiben. Stress & Hektik liegen an der Tagesordnung, da bleibt nicht viel Zeit um uns auch noch auf den Moment zu fokussieren. Oder doch? Es hört sich immer alles so einfach an und wenn man es erst einmal herausbekommen hat, was für einen gut ist, findet man auch die Zeit dafür. Ansonsten funktionieren wir nur! Versuch die 1000 Sachen, die noch zu erledigen sind beiseite zu legen und bei dir anzukommen. Und wenn du auch mal nicht alles schaffst, geht die Welt auch nicht unter doch sie wird schöner!

#30TAGECHALLENGE



TAG 28

HAST DU ETWAS,
WORAN DU

glauben kannst?

Die Hoffnung stirbt ja bekanntlich zu letzt. Doch was ist, wenn wir die Hoffnung verlieren? Dann bleibt nur mehr der Glaube! Ganz egal ob du an Gott, das Universum oder sonst was glaubst. Es ist sehr sehr wichtig irgendwas zu haben. Im Leben bekommen wir immer wieder Prüfungen gestellt, die wir anfangs oft glauben nicht zu schaffen. Doch wird uns immer nur eine Prüfung gestellt, die wir auch schaffen. Das ist vl auch der Grund, warum die einen leichtere & die anderen schwerere Prüfungen bekommen um zu wachsen!



#30TAGECHALLENGE



TAG 29

BETEST DU MANCHMAL

oder auch öfter?

Es muss nicht immer gleich ein "Vater unser" sein.

Egal ob du um irgendwas bittest zB um Gesundheit wenn du krank bist oder einer deiner engsten Vertrauten. Oder ob du dich für dein Glück, deinen Erfolg oder sonst was bedankst. Ist es eigentlich schon ein Gespräch mit etwas Höherem. Also beten!

Wenn du es nicht bewusst machst, dann wahrscheinlich unbewusst. Für viele ist, zumindest bei uns in Österreich, die katholische Kirche nicht gerade positiv behaftet und deshalb wird vielleicht alles was dazu gehört gleich mit in die Tonne getreten. Wobei das eine nichts mit dem anderen zu tun hat!

#30TAGECHALLENGE



TAG 30

WAS WÜRDDEST
DU TUN, WENN
DU NUR NOCH

*einen Tag zu leben
hättest?*

Viele von uns leben in den Tag hinein, als wär das Leben endlos und wir noch soo viel Zeit hätten. Es ist Bullshit die Lebenszeit als ewig zu betrachten.

Das darf uns allen bewusst werden!

Würdest du an deinem letzten Tag zB den ganzen Tag vorm Handy/PC verbringen, Menschen verletzen, die dir wichtig sind oder einfach mit sinnfreien Dingen verschwenden?

