

30 Tage Konfetti, Energie & Lebensfreude für dich!

<p>Shake it, Baby! Stelle dich bequem hin und beuge den Oberkörper vor. Lass ihn richtig nach vorne hängen und lass alle Anspannung los. Schüttle aus der Hüfte etwas und bewege ganz intuitiv. Wenn du magst: Mach dabei Geräusche, lass alle Anspannung los und raus! Solange es dir gut tut. Richte dich danach langsam wieder auf und fühl dich refresh.</p>	<p>Überrasche dich selbst mit einem Post It, welches du irgendwo in deinem Zuhause versteckst, mit einer lieben Botschaft für dich selbst.</p>	<p>Worauf bist du an dir selbst stolz? Was macht dich besonders? Was hast du bereits gemeistert, was nicht alltäglich ist? Und auf welche alltäglichen Dinge bist du so richtig stolz? Wenn du magst, notiere es dir. Oder geh vor einen Spiegel und sage es dir einfach selbst ins Gesicht, bis du es richtig fühlen kannst.</p>	<p>Schnapp dir deine Lieblingsmusik und tanze, als würde niemand zuschauen. So übertrieben und verrückt es grade geht, lass deinen Körper total frei und genieße diese Zeit nur für dich!</p>	<p>Füße hoch. Lege dich auf den Rücken dicht vor eine freie Wand oder eine Tür und lege die Füße daran hoch. Wenn du Platz hast, breite die Arme aus und schließe die Augen. Genieße einfach mal kurz, solange es dir gut tut!</p>	<p>Erstelle eine Liste mit dem Titel „Dinge, die ich an mir Liebe“ und schreibe immer wieder etwas darauf.</p>	<p>Gönn dir heute einen kleinen (oder großen?) Spaziergang und suche dir einen Energie Lieferanten aus der Natur! Leg ihn dir irgendwo zu Hause gut sichtbar hin, damit er dir, wann immer du sie brauchst, Energie liefern kann.</p>
<p>Klopfe dich selbst ab: Mit der linken Hand den rechten Arm und umgekehrt, die Beine, den Bauch, das Gesicht - bring deinen Körper einmal so richtig raus aus dem Alltag und rein in sich selbst!</p>	<p>Schnapp dir einen Zettel und einen Stift und kipp einfach mal alle Gedanken auf einen Zettel. Lass ihnen freien Lauf, bewerte nichts, leere einfach dein Gehirn und genieße das erholsame Gefühl danach.</p>	<p>Mache eine kleine Zeitreise und überlege, welche Musik dir als Kind oder Jugendliche besonders gut gefallen hat. Höre sie dir an und genieße! Tanzen ist erlaubt :-)</p>	<p>Heute beschenkst du dich selbst 😊 Schnapp dir einen Zettel und einen Stift und schreibe dir kleine (oder große?) Komplimente für dich selbst auf. Verstecke diese dann in deinem Zuhause an Stellen, an denen du sie irgendwann wieder findest! Viel Spaß 😊</p>	<p>Setz dich einfach entspannt hin und atme für 3 Minuten tief in den Bauch ein und wieder aus. Lass beim Ausatmen alle Anspannung los und versuche, deine Gedanken einfach ziehen zu lassen. Versuche ganz bewusst gar nichts zu denken, einfach nur zu SEIN. Diese Zeit ist nur für dich.</p>	<p>Heute bleibt der TV, Laptop, Streaming Dienst etc. aus. Auch Social Media ist kein Ausweg 😊 Schmeiss dir gute Musik auf die Ohren oder lies mal wieder was, gönn dir eine Badewanne oder oder oder. Viel Spaß!</p>	<p>Gönn dir heute einen Orgasmus. Oder etwas ähnlich extatisches für dich und deinen Körper.</p>
<p>Mache dir heute selbst ein Kompliment!</p>	<p>Einfach mal so: Danke für dich! Du machst das großartig! Ich bin sehr stolz auf dich.</p>	<p>Gib dir heute selbst lustige Spitznamen oder sammle welche, die du früher erhalten hast und die du mochtest! Wenn du magst: Notiere sie dir.</p>	<p>Schnapp dir Google oder ein Witzbuch, falls du hast und finde einen Witz. Lies ihn dir laut selbst vor, so als würdest du ihn einem kleinen Publikum erzählen und lache übertrieben laut darüber!</p>	<p>Finde heraus, seit wie vielen Tagen du bereits auf der Welt bist und feiere das! Jeder einzelne Tag ist ein Wunder! Schön, dass es dich gibt ♥</p>	<p>Google einen Witz und lache, so lange du magst!</p>	<p>Pfeife ein Lied 😊</p>
<p>Setz dich einfach entspannt hin und atme fünfmal tief in den Bauch ein und wieder aus. Lass beim Ausatmen alle Anspannung los und versuche, deine Gedanken in diesen Atemzügen nicht ernst zu nehmen. Diese Atemzüge sind nur für dich.</p>	<p>Du bist Teilnehmende in einem Lachwettbewerb und wenn du die Jury überzeugst, dass du am lautesten und verrücktesten Lachen kannst, gewinnst du! 60 Sek ab jetzt: GO! Lache so laut und wild es geht für mindestens 60 Sekunden!</p>	<p>Stärken stärken! Finde heute deine Besonderheiten heraus. Was sind deine Stärken? Was kannst du besser als andere? Was fällt dir leichter als anderen? Wenn du nicht von allein drauf kommst: Frag nach und sammle sie! Wenn du magst: Notiere sie dir. Viel Spaß!</p>	<p>Was tut dir so richtig gut? Eine Massage? Ein Orgasmus? Dein Lieblingsparfum? Was auch immer es ist: Gönn es dir heute bewusst. Falls das heute nicht geht, weil es aufwändiger ist: Plane jetzt einen Termin dafür in den nächsten Tagen und tu dir gut!</p>	<p>Schnapp dir deinen Kalender und trage dir im folgenden Monat mindestens 5 kleine Erinnerungen ein, die nur für dich bestimmt sind. Das können kleine Komplimente sein, ein süßer Spruch, den du magst oder einen Termin für einen "Heute tue ich mir gut!" Tag. Lass deiner Kreativität freien Lauf und trage sie dir beliebig ein. Du kannst dich schon jetzt darauf freuen, diese Einträge zu entdecken 😊</p>	<p>Halt mal kurz inne und frage dich: Worauf freust du dich heute noch? Worauf freust du dich morgen? Übermorgen? Welche Momente sind für dich die Besondersten? Gönn dir einen tiefen Atemzug nur für dich und weiter geht's!</p>	<p>Wann hast du zum letzten Mal etwas zum ersten Mal getan? Tu es heute. Finde etwas, was du noch nie getan hast!</p>
<p>Erkenne dich heute selbst für etwas an. Was machst du richtig gut? Welche Fähigkeiten genießt du an dir? Finde mindestens drei Dinge. Wenn du magst: Notiere sie dir.</p>	<p>Suche heute bewusst nach Dingen oder Menschen, für die du dankbar bist. Finde mindestens drei und notiere sie dir.</p>	<p>Gönn dir heute eine körperliche Aktivität. Ein kleines Workout, eine Runde Yoga, ein flotter Spaziergang, was auch immer du magst. Los!</p>	<p>Heute ist Belohnungstag! Schnapp dir dein Lieblingsessen, Lieblingsgetränk oder gönn dir heute etwas, was du dir sonst nicht gönnst. Genieße es ganz bewusst, weil du es verdient hast! Du bist toll!</p>	<p>Male ein kleines (oder großes?) Bild. Lass deiner Kreativität freien Lauf und denke dabei nicht zu viel. Auch mit dem Kuli auf dem Notizblock kann ein besonderes kleines Kunstwerk entstehen!</p>	<p>Geh deinen Körper einmal Stück für Stück durch und überlege, wofür du alles dankbar an ihm bist. Es ist ein Wunder, dass alles so funktioniert, wie es funktioniert!</p>	<p>Gönn dir heute eine richtig dicke Umarmung! Schlinge die Arme fest um dich selbst für drei Minuten. Lasse dir dabei durch den Kopf gehen, wie wunderbar du bist ♥</p>