

30-tage minimalismus-challenge

start: ___ / ___ / ___

- Tag 01 bleib einen ganzen tag offline.
- Tag 02 meditiere für 15 minuten.
- Tag 03 enträume dein digitales leben.
- Tag 04 verbringe einen tag ohne dich über irgendetwas zu beschweren.
- Tag 05 bestimme deine 3-6 prioritäten.
- Tag 06 befolge ein morgendliches ritual.
- Tag 07 optimiere deine digitalen lesezeichen.
- Tag 08 lerne einsamkeit zu schätzen.
- Tag 09 verkleinere deine auswahl an kosmetikprodukten.
- Tag 10 erlaube dir kein social media bis zum mittagessen.
- Tag 11 beurteile deine verpflichtungen.
- Tag 12 setze dir ziele für dieses jahr.
- Tag 13 miste deinen kleiderschrank aus.
- Tag 14 traue dich etwas neues auszuprobieren.
- Tag 15 untersuche deine täglichen gewohnheiten.
- Tag 16 kaufe nichts innerhalb der nächsten 21 stunden.
- Tag 17 konzentriere dich auf eine sache zur zeit.
- Tag 18 entfolge und kündige freundschaften.
- Tag 19 geh spazieren und sei achtsam.
- Tag 20 lies ein buch statt tv zu schauen.
- Tag 21 lies zeitung für 15 minuten.
- Tag 22 führe ein entspannendes ritual vor dem einschlafen ein.
- Tag 23 sei ungeschminkt.
- Tag 24 übe dich in dankbarkeit.
- Tag 25 nehme dir an einem tag nichts vor.
- Tag 26 erkenne & eliminiere stressfaktoren.
- Tag 27 halte ordnung auf deinem schreibtisch.
- Tag 28 lass ein altes, unerfülltes ziel hinter dir.
- Tag 29 stelle alle benachrichtigungen aus.
- Tag 30 analysiere deine letzten 5 einkäufe.

notizen:

