

30-Tage-Challenge zu einem höheren Selbstwertgefühl

<p>○ Tag 1 _____</p> <p>Setze dir ein (Tages- oder Wochen-)Ziel</p>	<p>○ Tag 2 _____</p> <p>Be your own hero [Stelle dich in der Superhelden-Pose: Die Hände in die Hüften gestemmt, lächelnd vor den Spiegel, und atme 5x tief ein und aus]</p>	<p>○ Tag 3 _____</p> <p>Höre deinen Gute-Laune-Song</p>	<p>○ Tag 4 _____</p> <p>Schreibe 5 positive Dinge über dich auf</p>	<p>○ Tag 5 _____</p> <p>Gehe ab heute 25 % schneller</p>
<p>○ Tag 6 _____</p> <p>Gehe 15 Minuten spazieren [Für Fortgeschrittene: Gehe 30 Minuten alleine spazieren]</p>	<p>○ Tag 7 _____</p> <p>Sei für 3 Dinge dankbar</p>	<p>○ Tag 8 _____</p> <p>Lächle dich im Spiegel an</p>	<p>○ Tag 9 _____</p> <p>Mache 15 Minuten Sport</p>	<p>○ Tag 10 _____</p> <p>Post-it Baby! [Schreibe 5 Eigenschaften/Körpermerkmale, die du an dir schätzt, auf je ein Post-it' und klebe sie dorthin, wo du sie jeden Tag siehst]</p>
<p>○ Tag 11 _____</p> <p>Lobe dich für eine Leistung/Tat</p>	<p>○ Tag 12 _____</p> <p>Zähme deinen inneren Kritiker! [Achte heute auf negative Gedanken und sage bewusst STOPP! Ersetze sie durch positive]</p>	<p>○ Tag 13 _____</p> <p>Nimm zu 2 Personen Augenkontakt auf</p>	<p>○ Tag 14 _____</p> <p>Lerne heute etwas Neues [Ein neues Wort in einer anderen Sprache oder ein neues Rezept...]</p>	<p>○ Tag 15 _____</p> <p>Halbzeit! Gönn dir heute 30 Minuten Me-Time</p>
<p>○ Tag 16 _____</p> <p>Sprich etwas lauter als gewöhnlich</p>	<p>○ Tag 17 _____</p> <p>Probiere heute etwas Neues aus [Ein neues Lokal, eine andere Route, ein neues Hobby...]</p>	<p>○ Tag 18 _____</p> <p>Grüße eine fremde Person [Für Fortgeschrittene: Komme mit einer fremden Person ins Gespräch]</p>	<p>○ Tag 19 _____</p> <p>Traue dich und sag NEIN</p>	<p>○ Tag 20 _____</p> <p>Meditiere für 2 Minuten</p>
<p>○ Tag 21 _____</p> <p>Feier dich für 3 (kleine oder große) Erfolgserlebnisse</p>	<p>○ Tag 22 _____</p> <p>Ernähre dich heute bewusst gesund</p>	<p>○ Tag 23 _____</p> <p>Verzichte 1 Woche auf etwas</p>	<p>○ Tag 24 _____</p> <p>Sag deine Meinung</p>	<p>○ Tag 25 _____</p> <p>Gönn dir was [Ein Schaumbad, ein Buch, ein Stück Kuchen, ...]</p>
<p>○ Tag 26 _____</p> <p>Ciao Perfektionismus! [Mache heute bewusst einen (kleinen) Fehler und steh dazu]</p>	<p>○ Tag 27 _____</p> <p>Mache einer anderen Person ein Kompliment</p>	<p>○ Tag 28 _____</p> <p>Überwinde deine Angst [Widme dich einer Aufgabe, vor der du dich schon länger drückst]</p>	<p>○ Tag 29 _____</p> <p>Eigenlob hilft! [Lobe dich aufrichtig für eine Leistung/Situation. Du bist toll!]</p>	<p>○ Tag 30 _____</p> <p>Have-Done-Liste [Notiere, was du in 30 Tagen erledigt hast und lass das Gefühl zu, stolz auf dich zu sein!]</p>

