

# #30TAGEENTSPANNTMAMASEIN - DEINE *Challenge*

1 Visualisiere dein Ziel	2 Kaffee- oder Teemeditation	3 Vier-Wände-Atmung	4 Deine Selbstliebeliste	5 Du bist fest verwurzelt	6 Deine Heldinnen-Blitzlichter
7 Verbinde dich mit Menschen, denen du dankbar bist	8 Verbinde dich mit deinem Körper	9 Schreibe einen Brief an dich selbst	10 Nutze deinen Körper	11 Verbinde dich mit deinem Stolz	12 Auszeit am geöffneten Fenster
13 Lerne deine Gefühle besser kennen	14 Tu dir bewusst etwas Gutes	15 Verbinde dich mit der Ehrfurcht	16 Die 4-7-8-Atmung	17 Spüre die Dankbarkeit	18 Erstelle deine Tut-mir-gut-Liste
19 Verteile Wertschätzung und Liebe	20 Fünf Minuten Nichtstun	21 Finde Affirmationen, die dich stärken	22 Erstelle deine Energie-Playlist	23 Wechselatmung	24 Verbinde dich mit deinen Wünschen und Träumen
25 Orientiere dich an deinen Werten	26 Hebe deine Flügel	27 Einsteiger-meditation	28 Begib dich in die Adlerperspektive	29 Progressive Muskelentspannung	30 Reflexion und deine neue Routine