

Mit Energie & Motivation durch den Winter

Winter-Challenge

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Hier abhaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Dankbarkeit
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ausmisten
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Entspannung
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Jahresrückblick
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<div data-bbox="1294 1289 1758 1468" data-label="Text"> <p>Die Sporteinheiten/ Spaziergänge können Sie auch flexibel auf andere Tage der Woche legen.</p> </div>		

Kleine Routinen mit großer Wirkung

2 l Wasser/Tee pro Tag

25 pflanzliche Lebensmittel pro Woche

Mental Challenge

Sporteinheit oder Spaziergang

Woche 1

Dankbarkeit

Eine ereignisreiche Woche liegt hinter Ihnen. Viel Schönes ist passiert.
Wofür sind Sie diese Woche besonders dankbar?

Dafür bin ich diese Woche besonders dankbar:

.....

.....

.....

Das ist das Schönste, was mir diese Woche passiert ist:

.....

.....

.....

Dafür bin ich mir selbst dankbar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Für diese Person bin ich diese Woche besonders dankbar:

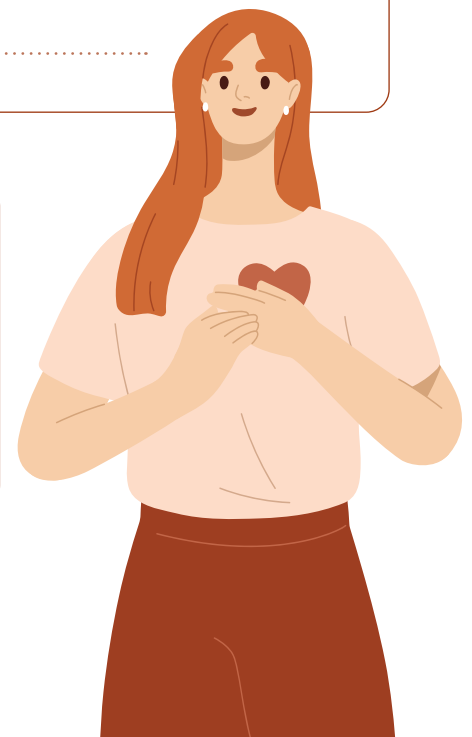
.....

Das hat mich diese Woche zum Lachen gebracht:

.....

.....

.....



Woche 2

Vom Ballast befreien

Die Vorweihnachtszeit ist mental oft eine große Herausforderung. Der Kopf ist voll, die To-Do Liste lang, das Wetter nicht gerade eine Hilfe. Zeit, zu entrümpeln und im Kopf Ordnung zu schaffen. Lassen Sie los und befreien Sie sich von dem Ballast der letzten Wochen und Tage.



Welche Gedanken blockieren mich?

.....

.....

Welche Schuldgefühle trage ich noch in mir, die ich gerne loslassen würden?

.....

.....

.....

Was schiebe ich schon seit Langem vor mir her?

.....

.....

.....



Reden Sie mit entsprechenden Personen – oder mit sich selbst – darüber, warum Sie sich schuldig fühlen.

Wobei hätte ich gerne etwas Unterstützung?

.....

.....

.....

Welchen Menschen, die mich verletzt oder enttäuscht haben, kann ich verzeihen, um selbst frei zu werden?

.....

.....

.....



Lassen Sie es zu, sich helfen zu lassen. Manches können wir allein nicht erledigen. Bitten Sie um Hilfe oder nehmen Sie die Hilfe an, die Ihnen angeboten wird.

Woche 3

Mein Entspannungsprogramm

Die letzten Tage vor Weihnachten sind oft besonders stressig. Die letzten Geschenke müssen besorgt, das Weihnachtsfest vorbereitet werden und auf der Arbeit möchte man auch noch besonders viel erledigen. Stress ist da vorprogrammiert und das alles kann einem schnell einmal über den Kopf wachsen – Zeit etwas herunterzufahren und Entspannung zu suchen.

**Was würde mir in diesem Moment guttun?
Wobei kann ich herunterfahren und vom Alltagsstress abschalten?**

♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡
♡	♡



Überlegen Sie sich Ihr kleines Entspannungsprogramm, das Sie sich die nächsten Tage bis Weihnachten gönnen!



Woche 4

Mein Jahresrückblick

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und es ist unfassbar viel passiert. Sie haben sich weiterentwickelt und unglaublich viel gelernt und erreicht. Daher wird es Zeit, sich diesem bewusst zu werden, zu reflektieren und sich selbst zu feiern!

Worauf bin ich besonders stolz?

.....

.....

.....

Was sind meine Top 3 Erlebnisse des Jahres?

☆

☆

☆

Was sind meine Top 3 Errungenschaften des Jahres?

☆

☆

☆

Worin habe ich mich am meisten verbessert und weiterentwickelt?

.....

.....

.....

Was hat sich in diesem Jahr für mich verändert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche 3 Dinge habe ich im Jahr 2022 gelernt?

☆

☆

☆

.....



Welche 3 Worte beschreiben mein Jahr 2022?

- ☆
- ☆
- ☆

Wofür bin ich dieses Jahr besonders dankbar?

.....

.....

.....

Welche Menschen haben dieses Jahr zu etwas ganz Besonderen werden lassen?

.....

.....

.....

Wissen das diese Menschen?

- Ja
- Nein
- Zum Teil/Ich teile es ihnen noch mit

Mit wem hätte ich gerne mehr Zeit verbracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

