

Monat:

Bringe Ordnung in dein Leben - Challenge

1 Bring mal den ganzen Müll raus	2 Soziale Medien sind heute tabu - mach, was dir gut tut	3 Geh in deinen Keller & trenne dich von 3-5 Dingen, die dort liegen	4 Räume deinen Schreibtisch auf und miste aus.	5 Lösche Apps oder Programme, die du nicht benutzt	6 Schreibe einen positiven Gedanken auf 5 Post Its und verteile sie
7 Frage dich: Was ist mir wirklich wichtig? Lebst du danach?	8 Ordne die Wäsche in deinem Kleiderschrank übersichtlich ein	9 Leere deinen Geldbeutel aus - alte Kassenbons & Co kommen weg	10 Deabonniere Newsletter, die du eh niemals liest	11 Schreibe 1 belastenden Gedanken auf. Lass ihn mit einem Ritual (verbrennen, zerreißen) los	12 Checke deine Vorräte: Was nicht mehr gut ist, kommt weg
13 Zünde eine (Wunder-) Kerze an und feiere dich selbst	14 Verschenke ein Kleidungsstück, das du nicht mehr trägst	15 Trag alle Termine und Aufgaben in den Kalender - lose Zettel kommen weg	16 Schreib 15 min zur Frage: Wofür möchte ich mir wieder mehr Zeit nehmen?	17 Heute ist Waschtag! Mach alle Wäsche, die liegen geblieben ist	18 Kein Multitasking. Konzentriere dich immer nur auf eine Sache
19 Triff eine klare Entscheidung und kommuniziere sie	20 Putze deine Fenster - für mehr Durchblick	21 Leg 1 realistische To Do Liste an. Schreib 1 Sache auf, um die du dich heute nicht kümmerst	22 Such einen Ort der Stille und meditiere für 5 Minuten	23 Schreib einen (Vergebungs)Brief. Du entscheidest, ob du ihn abschickst	24 Geh deine Schuhsammlung durch. Was du nicht trägst, kommt weg
25 Verändere 1 Sache in deiner Wohnung so, dass du dich wohler fühlst	26 Lösche Personen in den Sozialen Netzwerken, die dich nicht mehr interessieren	27 Halte 1 x stdl. inne + atme tief ein + aus - während du mit beiden Beinen auf dem Boden stehst	28 Lass deine Gedanken schweifen, wenn dir danach ist	29 Frag dich: Womit lenke ich mich ab, um meine Gefühle zu unterdrücken?	30 Brauche 1 angefangenes Ding aus deiner Küche auf