

30 Tage LESS STRESS Challenge

1. Handtaschen Detox
2. Mindful Selfcare Day
3. Schreibe 5 Dinge auf, die dich glücklich machen
4. .Mach jemandem ein Kompliment und dann dir selbst.
5. Spendenkiste anlegen, ausmisten und befüllen
6. Make up Detox
7. Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist.
8. Plane 1 kostenlose Familienaktivität im Monat und trage sie fix in deinen Kalender ein,
9. Speed Cleaning: Oberflächen abräumen und putzen
10. Schreibe 5 Gerichte auf, die du jederzeit schnell kochen kannst (für die du alle Zutaten immer zu Hause hast).
11. Medzinschrank Detox
12. Mach einen langen Spaziergang und hol bewusst Luft.
13. Kleiderschrank Detox (--> Spendenkiste)
14. Telefoniere mit einem Freund/einer Freundin/Familienmitglied, mit dem/der du lange nicht mehr gesprochen hast.
15. Küche Detox (was ist doppelt, kaputt, wird nie benutzt?) --> Spendenkiste
16. Putzmittel Detox (was brauchst du wirklich?)
17. Mindful Selfcare Day
18. Lege eine Geschenkbox an (Kindergeburtstage etc.)
19. Vorratsschrank Detox + Basics Einkaufsliste
20. Schreibe 5 Stressräuber auf und überlege, wie du sie vermeiden kannst.
21. Kinder Kleiderschrank Detox (was ist zu klein, kaputt etc.) --> Spendenkiste
22. Geh früher schlafen!
23. Kühlschranks Detox
24. One Touch Rule: Nimm Dinge nur einmal in die Hand und räume sie sofort an den Platz, wo sie hingehören.
25. Mindful Selfcare Day
26. Freezer Detox: Gefrierschrank ausmisten
27. Meal Prep / Freeze Day (Suppen, Eintöpfe, etc.)
28. Mach eine Familien Pyjama Party
29. Speed Cleaning: versuche, einen Bereich in 10 Minuten zu putzen.
30. Spendenkiste ausleeren bzw. weiter befüllen.