

30 TAGE

MINIMALISMUS- CHALLENGE

1. Tag Gehe mindestens eine halbe Stunde spazieren
2. Tag Setze dir Ziele für die nächsten 3 Monate
3. Tag Bleibe für 24 Stunden offline
4. Tag Miste deinen Kleiderschrank auf und schmeiße mindestens 5 Teile weg.
5. Tag Nehme dir heute nichts vor
6. Tag Meditiere für 15 Minuten
7. Tag Räume den Ordner ‚Eigene Dokumente‘ auf deinem Computer auf (Vorsicht!)
8. Tag Kaufe nichts innerhalb der nächsten 24 Stunden
9. Tag Verzichte heute auf alle ungesunden Nahrungsmittel (Kaffee, Süßigkeiten, Fast Food, Alkohol etc.)
10. Tag Fahre heute einen auf einem anderen Weg in die Arbeit, auch wenn du dadurch einen Umweg machst. Beobachte dabei deine Umgebung
11. Tag Räume deinen Schreibtisch auf
12. Tag Bemühe dich heute um eine positive Grundhaltung, beschwere dich nicht und lästere nicht über andere
13. Tag Schminke dich heute nicht
14. Tag Probiere heute etwas ganz neues aus, egal was.
15. Tag Miste deine Kontakte auf den Sozialen Medien aus
16. Tag Lies ein Buch, statt fernzusehen
17. Tag Überlege dir 3 Dinge oder Angelegenheiten, für die du dankbar bist (und sei es dann)
18. Tag Miste deine Kosmetikartikel aus
19. Tag Mache jemanden ein unerwartetes Geschenk
20. Tag Verrichte eine ganz banale Tätigkeit, wie Abspülen, ganz bewusst und konzentriert
21. Tag Miste dein Bücherregal aus
22. Tag Lasse heute ganz bewusst den Computer aus
23. Tag Koche ein Gericht aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln
24. Tag Mache Sport
25. Tag Miste dein Adressbuch aus
26. Tag Mache eine Tätigkeit, die du noch nie gemacht hast
27. Tag Überlege dir, wie du aktiv deinen täglichen Müll reduzieren könntest
28. Tag Ruf einen Freund oder Freundin an, von dem/der du schon lange nichts mehr gehört hast
29. Tag Räume alle Dekoartikel in deiner Umgebung auf einen Platz, entstaube sie und arrangiere sie neu (oder lasse sie ganz weg)
30. Tag Gönn dir heute ein ausgedehntes Schaumbad

Viel Spaß und Erfolg!