

#30 Tage Declutter Challenge

30 Tage Selbstreflexion, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Wachstum für Dich

Sortiere
Deine
Medikamente aus.

Vertausche den
Inhalt von 2
Schubladen in der
Küche.

Spende für einen
guten Zweck.

Lege eine Liste mit
allen Dingen an, die
Du kaufen möchtest
& kaufe sie erst 30
Tage später.

Wenn Du nichts
Positives zu sagen
hast, schweige.

Gehe 30 Minuten
früher ins Bett &
denke an 5 schöne
Dinge von heute.

Reinige heute
Deinen
Kühlschrank.

Betrachte die Welt
so, als würdest Du
sie heute das erste
Mal sehen.

Mache Dein
Lieblingslied an
& tanze dazu.

Schreibe mindestens
10 Dinge auf, für
die Du dankbar
bist.

Nimm einen anderen
Weg als den
gewohnten.

Verfasse einen
handgeschriebenen
Brief & versende
ihn.

Nimm Dir 30
Minuten Zeit &
visualisiere Deinen
perfekten Tag in 10
Jahren.

Male ein Bild,
egal ob Du
glaubst malen zu
können oder nicht.

Gehe diese Woche
auf ein Date mit
Dir selbst.

Schenke einem
Menschen eine
Umarmung.

Lege dir ein
Notizbuch zu &
schreibe tgl. 10
Minuten alle
Gedanken nieder.

Lass Dein Telefon
heute mal Zuhause.

Rufe die erste
Person, die Dir in
den Sinn kommt an
& bedanke Dich bei
ihr.

Verschenke 3 Deiner
Bücher.

Schau in den
Spiegel und nenne 5
Sachen, die Du an
Dir magst.

Fixiere einen
Tagesausflug mit
einem
Lieblingsmenschen.

Schließe Deine
Augen, lege beide
Hände aufs Herz &
sage 10 Mal „Ich
liebe mich.“

Achte heute darauf,
ob Du genug
trinkst.

Schreibe Dir einen
positiven Spruch auf
& hänge ihn so auf,
dass Du ihn morgens
sehen kannst.

Stehe morgen 15
Minuten früher auf
& genieße einfach
nur die Stille.

Lösche Apps, Fotos
& Kontakte, die Du
nicht mehr
benötigst.

Schreibe 5 Dinge
auf, die Du richtig
gerne machst.

Besorge eine
Aufmerksamkeit
ohne Anlass für
jemanden.

Nimm Deine To-do-
Liste zur Hand &
streiche 3
Aufgaben.

Bleib' wie Du bist & wachse über Dich hinaus!