



Deine Selfcare-Challenge

5 Tage für ein bewussteres Leben

TIPPS FÜR MEHR BALANCE, GLÜCK UND
ERFOLG IN DEINEM LEBEN



Welcome!

So schön, dass Du Dir Zeit für Deine Selfcare-Challenge nimmst!

Ich verspreche Dir - ich halte mich kurz und knackig. Denn ich weiß genau, dass Deine Zeit kostbar ist und Du diese möglichst sinnvoll gestalten möchtest. Zumindest ist das meine erste Empfehlung für Dich: Entscheide bewusst, mit wem und mit was Du Deine Lebenszeit verbringen möchtest. **Unser Ziel: Dich wieder besser zu spüren und wahrzunehmen. Anstatt gehetzt durch den Alltag zu flitzen gelassener, zufriedener und mental ausgeglichener zu sein.**

Was Dich erwartet:

Tag 1: Die Reise beginnt

- Einführung in die Challenge und ihre Ziele.
- Audio: Freue Dich auf eine Bodyscan-Fantasiereise.

Tag 2: Selbstwahrnehmung

- Tipps zur Steigerung der Selbstwahrnehmung.
- Audio: 12 wertvolle Impulse.

Tag 3: Selbstliebe kultivieren

- Anregungen zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz.
- Eine liebevolle Selbstmitgefühls-Meditation als Audiodatei.

Tag 4: Die Macht der Achtsamkeit

- 5 Achtsamkeitsübungen für den Alltag.
- Eine geführte Achtsamkeits-Geh-Meditation als Audiodatei.

Tag 5: Ziele und Reflexion

- Raum, Deine persönliche Reise zu reflektieren.
- Eine Abschlussmeditation, die die Challenge zusammenfasst als Audiodatei.



ENTFALTE DEIN INNERES LEUCHTEN



TAG 1 - DIE REISE ZU DIR SELBST BEGINNT

Einführung in die Challenge und das Ziel dahinter:

Selbstreflexion ist ein wichtiger Prozess der bewussten Selbstbetrachtung und Selbstbewertung.

Es umfasst all Dein aktives Nachdenken über Deine Gedanken, Gefühle, Handlungen und Erfahrungen.

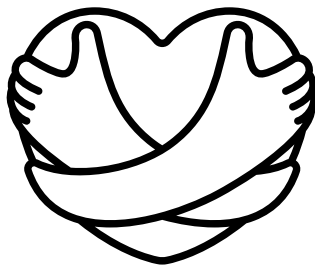
Mit dieser Challenge wollen wir ein tieferes Verständnis für Dich selbst entwickeln und dadurch persönliches Wachstum, Veränderung und Selbstverbesserung fördern.

Hier sind einige der wichtigsten Bedeutungen und Ziele der Selbstreflexion:

- ✦ Selbstverständnis
- ✦ Selbstbewusstsein
- ✦ Umgang in Problemsituationen
- ✦ Persönliches Wachstum
- ✦ Stressbewältigung
- ✦ Verbesserte Beziehungen
- ✦ Lebenssinn und Zufriedenheit

Höre Dir jetzt gerne die erste Audio an und freu Dich auf eine Bodyscan-Fantasiereise.

IN DER STILLE UNSERER GEDANKEN
ENTDECKEN WIR DIE LAUTEN
WAHRHEITEN UNSERES HERZENS.



TAG 2 - SELBSTWAHRNEHMUNG

Tipps zur Steigerung der Selbstwahrnehmung:

✦ **Meditation und Achtsamkeit:** Regelmäßige Meditation und Achtsamkeitsübungen helfen, den Geist zu beruhigen und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Durch diese Praktiken lernst Du, bewusster auf Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu achten.

✦ **Tagebuchführung:** Das Führen eines Tagebuchs ermöglicht es Dir, Deine Gedanken und Emotionen aufzuzeichnen. Das Schreiben kann Dir helfen, Muster und Zusammenhänge in Deinem Verhalten zu erkennen und Deine Gefühle besser zu verstehen.

✦ **Feedback von anderen annehmen:** Frage Freunde, Familie oder Kollegen nach den Stärken, die sie an Dir schätzen. Das kann Dir eine neue Perspektive auf Deine Talente bieten.

✦ **Selbstreflexion:** Nimm Dir regelmäßig Zeit für Selbstreflexion. Stelle Dir Fragen wie: "Was habe ich heute gelernt?", "Was hat mich heute glücklich gemacht?", "Was hätte ich besser machen können?". Dies fördert das Bewusstsein für Deine täglichen Erfahrungen.

✦ **Achtsamer Umgang mit Stress:** Stress kann die Selbstwahrnehmung beeinflussen. Lerne, achtsam mit Stress umzugehen, indem Du Entspannungstechniken wie Atmung, Yoga oder progressive Muskelentspannung praktizierst.

Lass Dich in der zweiten Audio mit 12 Tipps zur Achtsamkeit inspirieren.

LASS DIR DEIN LEUCHTEN NICHT NEHMEN,
NUR WEIL ES ANDERE BLENDET.



TAG 3 - SELBSTLIEBE KULTIVIEREN

Anregungen zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz:

Praktiziere Selbstfürsorge:

✦ Nimm Dir bewusst Zeit für Dich selbst, um Dich zu verwöhnen und zu pflegen. Dies kann eine **warme Badewanne, eine entspannende Massage, das Lesen eines guten Buches oder das Hören beruhigender Musik** sein.

✦ Sprich liebevoll zu Dir selbst. Ersetze selbstkritische Gedanken durch positive und unterstützende Aussagen. Stelle Dir vor, wie **Du mit einem Freund sprechen würdest**, und sprich genauso mit Dir selbst.

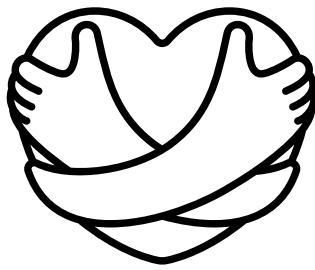
✦ Betrachte Deine Vergangenheit und die Herausforderungen, die Du gemeistert hast. Erlaube Dir, **stolz** auf Deine Erfolge und Deine innere Stärke zu sein.

✦ **Akzeptiere** Deine Fehler und Unvollkommenheiten als Teil Deiner menschlichen Natur. Niemand ist perfekt, und Fehler sind Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen.

✦ Praktiziere Vergebung, sowohl Dir selbst als auch anderen. Trage keine alten Groll und Schuldgefühle mit Dir herum. Lerne, **loszulassen** und weiterzugehen.

Audio: Selbstliebe kultivieren leicht gemacht. Es muss nicht immer alles schwer und anstrengend sein!

SICH SELBST ZU LIEBEN BEDEUTET ZU VERSTEHEN, DASS MAN NICHT PERFEKT SEIN MUSS, UM GUT ZU SEIN.



TAG 4 - DIE MACHT DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitsübungen für den Alltag

✦ **Atemübung:** Setze Dich ruhig hin, schließe die Augen und konzentriere Dich auf deine Atmung. Atme tief und langsam ein und aus. Beachte dabei bewusst den Atemfluss und wie sich Deine Brust hebt und senkt.

✦ **Bodyscan:** Liege flach auf dem Rücken und scanne langsam Deinen Körper von den Zehen bis zum Kopf. Achte auf eventuelle Verspannungen oder Unbehagen. Lasse diese Spannungen los, wenn Du sie bemerkst.

✦ **Sinnesübung:** Nimm Dir einen Moment, um bewusst auf Deine Sinne zu achten. Was hörst Du gerade? Was siehst Du? Was kannst Du riechen oder schmecken? Verbinde Dich intensiver mit der gegenwärtigen Umgebung.

✦ **Dankbarkeitsübung:** Denke an drei Dinge, für die Du dankbar bist, und sage sie in Deinem Inneren laut. Betone die positiven Aspekte Deines Lebens und schätze sie.

✦ **Gehmeditation:** Gehe langsam und achtsam. Spüre den Kontakt Deiner Füße mit dem Boden, den Wind auf Deiner Haut und die Bewegung Deines Körpers. Konzentriere Dich vollständig auf das Gehen.

Höre rein in eine geführte Achtsamkeits-„Geh“-Meditation.

Schnappe Dir dazu Dein Handy und Kopfhörer und mach Dich auf den Weg in ein schönes Waldstück oder einem schönen Spazierweg, wo Du etwas für Dich sein kannst. Wenn Du dort angekommen bist, starte die Audio-Datei.

“VERLETZLICHKEIT IST KEINE FRAGE DES SIEGENS ODER VERLIERENS.”



TAG 5 - ZIELE UND REFLEXION

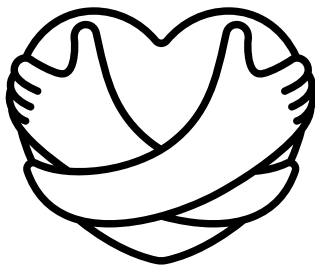
Raum, um Deine persönliche Reise zu reflektieren:

Stelle Dir folgende Fragen und notiere Dir gerne :

- ✦ Welche neue Erkenntnis hast Du über Dich selbst gewonnen?
- ✦ Was tut Dir gut?
- ✦ Wovon möchtest Du mehr in Deinen Alltag integrieren?
- ✦ Welchen AHA-Effekt hattest Du?
- ✦ An was bist Du wieder erinnert worden?
- ✦ Was nimmst Du Dir für Deine Zukunft mit?

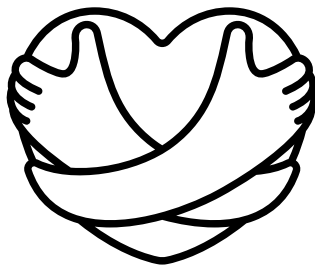
Gönn Dir heute in der fünften Audio eine Meditation mit Leichtigkeit, die Dir erlauben wird, Dein ungenutztes Potenzial an die Oberfläche zu bringen.

ES IST SCHWER, DAS GLÜCK IN UNS ZU FINDEN, ABER ES IST GANZ UNMÖGLICH, ES ANDERSWO ZU FINDEN.



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





DANKE für 5 ganz besondere Tage

DU KANNST STOLZ AUF DICH SEIN, DASS DU
DIR DIE ZEIT FÜR DICH GENOMMEN HAST.

VERSUCHE AUCH WEITERHIN REGELMÄSSIG
WOHLTUHENDE MOMENTE FÜR DICH
SELBST ZU SCHAFFEN.

Von Herzen alles Liebe

Deine

Sabine





Dieses Workbook wurde von mir erstellt und darf nicht vervielfältigt werden.

Besuche mich gerne auf meiner Homepage
oder folge mir in den sozialen Medien.

Alles Liebe

Deine Sabine 🦄

www.einhorn-mentoring.de
Instagram: [_sabine.kraus_](https://www.instagram.com/_sabine.kraus_)
Facebook: Sabine Kraus Coaching & Webdesign