



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

»Wochenchallenge«: Heute mal bewusst?

Noch vor dem Aufstehen stärke ich meinen Tag mit positiven Gedanken.
Was kann ich mir diese Woche Gutes tun?

- 👍 Spannen Sie alle Muskeln des Körpers an und entspannen Sie diese anschließend.
Wie fühlt sich das an?
- 👍 Trinken Sie ein großes Glas Wasser
- 👍 Ziehen Sie zwei verschiedene Socken an, dadurch werden Sie den ganzen Tag an Ihre Vorhaben erinnert

- 👍 Putzen Sie die Zähne im Ein-Bein-Stand
- 👍 Bereiten Sie ein Frühstück zu, das Ihnen guttut – gerne auch tanzend zu Ihrer Lieblingsmusik ☺
- 👍 Versuchen Sie in jeder Begegnung etwas Positives zu entdecken

- 👍 Nehmen Sie zwei Stufen auf einmal
- 👍 Halten Sie die Augen offen – in der Natur wächst bereits allerlei Essbares
- 👍 Wem können Sie heute eine kleine Freude bereiten?

- 👍 Gestalten Sie Ihre Pausen an der frischen Luft und nutzen Sie jede Gelegenheit um sich aufzulockern
- 👍 Denken Sie bei jedem Bissen daran, wo dieser gewachsen ist
- 👍 Nehmen Sie sich Zeit, gehen Sie in die Natur und schauen Sie einfach vor sich hin – Sie werden sehen, was es alles zu entdecken gibt

- 👍 Gehen Sie beim Telefonieren, anstatt sitzen zu bleiben
- 👍 Gemeinsame Mahlzeiten bieten Raum für Gespräche
- 👍 Lassen Sie den Tag bewusst Revue passieren, wofür sind Sie heute dankbar?



Fotocredit: unsplash-photo-1585499583264-491df5142e83



noetutgut.at/vorsorge-aktiv