



»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](https://unsplash.com/photo-1585499583264-491df5142e83)

