

# Selbstfürsorge-Kalender

2025 . JANUARY

MON	DIE	MIT	DON	FRE	SAM	SON
		1 <b>Setze dir kleine Ziele für dieses Jahr</b>	2 <b>Wende eine Atemtechnik an</b>	3 <b>Sprich wohlwollend mit dir</b>	4 <b>Führe einen Bodyscan durch</b>	5 <b>Starte bewusst in den Tag</b>
6 <b>Achte auf deine Schlafhygiene</b>	7 <b>Wende einen Tipp für weniger Stress an</b>	8 <b>Führe eine kleine Achtsamkeitsübung durch</b>	9 <b>Mach jemandem eine kleine Freude</b>	10 <b>Erstelle ein Erfolgsglas</b>	11 <b>Gehe achtsam mit Stress um</b>	12 <b>Genieße eine Aufgabe bewusst</b>
13 <b>Mach eine Visualisierungsübung</b>	14 <b>Nimm dir eine digitale Pause</b>	15 <b>Gehe achtsam.</b>	16 <b>Tue dir selbst etwas Gutes</b>	17 <b>Höre achtsam zu</b>	18 <b>Nutze kleine Pausen zur Dankbarkeit</b>	19 <b>Genieße deine Schokolade achtsam</b>
20 <b>Übe die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation</b>	21 <b>Nimm einen Moment bewusst wahr</b>	22 <b>Sag bewusst NEIN</b>	23 <b>Entwickle ein kleines Morgenritual</b>	24 <b>Entdecke eine kleine Freude</b>	25 <b>Lege heute 5 Mikropausen ein</b>	26 <b>Gönn dir eine Mini-Meditation</b>
27 <b>Führe eine Dankbarkeitsübung durch</b>	28 <b>Entwickle ein kleines Abendritual</b>	29 <b>Genieße einen Moment der Stille</b>	30 <b>Bewege dich</b>	31 <b>Gönn dir ein paar positive, starke Gedanken</b>		