21-TAGE-SELBSTLIEBE-CHALLENGE

TAG	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3
1	Setze oder lege dich bequem hin und konzentriere dich fünf Minuten lang nur auf deinen Atem. Lass alle Gedanken los und spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt.	Mache dir selbst ein Kompliment und nimm es an, als würdest du es von einem Freund hören.	Erinnere dich an eine Situation, in der du mit dir selbst unzufrieden warst, und finde drei positive Dinge, die du daraus gelernt hast.
2	Nimm dir zehn Minuten Zeit, um deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch festzuhalten. Schreibe frei und ohne Bewertung.	Plane dir Zeit ein, um etwas zu tun, das du liebst und das dir Freude bereitet.	Erstelle ein Vision Board mit Bildern und Worten, die deine Ziele und Träume darstellen.
3	Stelle dich vor einen Spiegel, blicke dir selbst in die Augen und wiederhole dreimal: „Ich bin genug.“	Höre dir deine Lieblingsmusik an und tanze, singe oder entspanne dich einfach dabei.	Wähle eine kleine, positive Gewohnheit, die du in deinen Alltag integrieren möchtest, und setze sie in die Tat um.
4	Verbringe mindestens 20 Minuten in der Natur. Achte auf die Geräusche, Gerüche und Gefühle, die dich umgeben.	Nimm dir eine Stunde, um etwas Kreatives zu tun: Malen, Schreiben oder ein DIY-Projekt.	Schreibe einen Brief über etwas, das du loslassen möchtest. Du musst ihn nicht abschicken – das Schreiben allein kann befreiend sein.
5	Verbringe einen Abend ohne elektronische Geräte. Lies ein Buch, male oder praktiziere eine andere Offline-Tätigkeit.	Praktiziere eine geführte Meditation, um dich zu entspannen und zu zentrieren.	Nimm an einer körperlichen Aktivität teil, die dir Spaß macht – sei es Yoga, Tanzen oder Spaziergehen.
6	Schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Versuche, jeden Tag neue Aspekte zu finden.	Bereite dir eine gesunde Mahlzeit zu und genieße sie bewusst und ohne Ablenkung.	Wähle eine positive Affirmation, die zu dir spricht, und wiederhole sie mehrmals am Tag.
7	Nimm ein entspannendes Bad oder eine lange Dusche und gönne dir einen Moment der Ruhe und Pflege.	Verbringe Zeit mit einem lieben Menschen oder rufe jemanden an, mit dem du lange nicht gesprochen hast.	Nimm dir Zeit, um die vergangenen 21 Tage zu reflektieren. Was hast du über dich selbst gelernt? Welche Veränderungen bemerkst du?