



Mein Ziel der Woche

Mein Impuls der Woche



Montag

Wie ist dein Energielevel heute? (von 1 bis 10)



Was nehme ich mir heute vor?

Wie wäre es mit einem entzündungshemmenden Mittagessen, bestehend aus Omega-3-reichen Zutaten und viel frischem Gemüse?

Dienstag

Wie geht es mir heute?



Was nehme ich mir heute vor?

Beginne deinen Tag mit einer kleinen Yoga-Einheit oder sanften Dehnübungen und schaffe dadurch Achtsamkeit, die helfen kann, Stress zu reduzieren.

Mittwoch

Wie ist dein Energielevel heute? (von 1 bis 10)



Bilanz in der Mitte der Woche

Was lief gut/schlecht bislang und warum?

Plane dir für den Nachmittag Ruhe und Entspannung ein; vielleicht durch ein warmes Bad oder einen kurzen Mittagsschlaf.

Donnerstag

Wie geht es mir heute?



Was nehme ich mir heute vor?

Wen wollte ich schon lange mal wieder anrufen/schreiben? – Let's Go!

Freitag

Wie ist dein Energielevel heute? (von 1 bis 10)



Was nehme ich mir heute vor?

Ein kurzer Spaziergang oder sanfte Dehnübungen am Nachmittag können helfen, deine Schmerzen zu mildern.

Samstag

Wie geht es mir heute?



Was nehme ich mir heute vor?

Versuche dich an kleinen kreativen Aufgaben, wie Malen oder Schreiben. Das kann helfen, Stress abzubauen oder Gefühle festzuhalten.

Sonntag

Wie ist dein Energielevel heute? (von 1 bis 10)



Mein Highlight der Woche war...

Raus an die frische Luft für einen Sonntags-Spaziergang! Danach geht's gemütlich auf die Couch.