

# 30 TAGE 5MIN. EFT CHALLENGE



DATUM \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

S M D M D F S

## I N S P I R A T I O N

- 5 MIN EFT
- ÄTHERISCHE ÖLE NUTZEN
- WASSER TRINKEN
- SICH BEI JEMANDEM MELDEN
- GESUNDER SNACK
- MEDITATION
- AUFRÄUMEN / PUTZEN
- FILM SCHAUEN
- DUSCHE / BAD
- JEMANDEN UMARMEN
- SKIN CARE ROUTINE / MASKE
- ETWAS NEUES KOCHEN
- MUSIK HÖREN / MIT SINGEN & TANZEN
- SPORT / BEWEGUNG
- SOCIAL MEDIA PAUSE
- ENTSPANNUNGSÜBUNG
- POWER NAP
- KEIN BILDSCHIRM 30 MIN. VOR  
DEM SCHLAFEN
- LESEN

www.lizatsingaris.ch

WOFÜR ICH HEUTE DANKBAR BIN:

WAS HAT MICH HEUTE GLÜCKLICH  
GEMACHT:

SCHLAF (STUNDEN)



WASSER (GLAS)



STIMMUNG



FINDE DEINE BALANCE ZWISCHEN ZIELSETZEN UND SICH-TREIBEN-LASSEN



# 5 MINUTEN

JOURNALFRAGEN ZUR INSPIRATION

# Journal

WOFÜR BIST DU HEUTE DANKBAR?

WELCHE 3 WICHTIGEN DINGE WIRST DU HEUTE ERLEDIGEN?

DEIN MANTRA FÜR DEN TAG

WAS WAR DEIN HIGHLIGHT HEUTE?

WAS HAST DU HEUTE GELERNT?





# 5 MINUTEN

JOURNALFRAGEN ZUR INSPIRATION

# Journal

---

WELCHE GEWOHNHEITEN MÖCHTEST DU IN DEIN LEBEN EINLADEN?

---

---

WELCHE ÄNGSTE MÖCHTEST DU ÜBERWINDEN?

---

---

NOTIERE DREI DINGE DIE DICH INSPIRIEREN:

---

---

WAS SIND DEINE PERSÖNLICHEN WERTE?

---

---

WELCHE ROLLE SPIELT ACHTSAMKEIT IN DEINEM ALLTAG?

---



# 5 MINUTEN *Journal*

JOURNALFRAGEN ZUR INSPIRATION

---

WELCHE BÜCHER ODER FILME HABEN DEIN DENKEN BEEINFLUSST?

---

---

WELCHE AKTIVITÄT LÖST EIN GEFÜHL VON FLOW AUS BEI DIR?

---

---

WAS WÜRDEST DU DEINEM JÜNGEREN SELBST HEUTE SAGEN?

---

---

WELCHE REISE WÜRDEST DU GERNE MACHEN?

---

---

WAS BEDEUTET FÜR DICH FREUNDSCHAFT?

---