



## »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)

