



#30DaysOfStrongSpirit Challenge



TAG 1:

Finde dein Erfolgssymbol

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Wähle einen Gegenstand, der den Abschluss deines Projekts im Hier und Jetzt bereits symbolisiert.

INSPIRATION:

"Erkenne dich als Schöpfer*in deines Lebens."

Laura Malina Seiler

TAG 2:

Für was bist du dankbar?

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

INSPIRATION:

"Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

Francis Bacon



TAG 3:

Kreiere deine Inspirationsecke

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Richte dir eine Inspirationsecke ein.

INSPIRATION:

"Es geht immer darum, wie du dich mit deinen Wünschen und Zielen verbindest."

Marie Diamond

TAG 4:

Erschaffe deine Morgenroutine

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Erschaffe dir eine schöne Morgenroutine.

INSPIRATION:

"Das Geheimnis deines Erfolgs liegt in deiner täglichen Routine."

John C. Maxwell



TAG 5:

10 Dinge, die dich glücklich machen

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe zehn Dinge auf, die dich glücklich machen.

INSPIRATION:

"Freude ist kein Zustand, sondern eine aktive Handlung."

Laura Malina Seiler

TAG 6:

Erstelle ein Visionboard

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Erstelle dein eigenes Visionboard.

INSPIRATION:

"Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben."

Eleanor Roosevelt



TAG 7:

Lerne etwas Neues

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe drei Dinge auf, die du gerne lernen möchtest & überlege, was dir dabei helfen könnte.

INSPIRATION:

"Befreie dich von der Angst, was andere über dich denken könnten."

Laura Malina Seiler

TAG 8:

Erstelle eine Bucket-Liste

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Mach dir deine Herzensziele bewusst, indem du eine Bucket-Liste schreibst.

INSPIRATION:

"Die Dinge, die man im Leben am meisten bereut, sind die Dinge, die man nicht getan hat."

Steve Jobs



TAG 9:

Starte mit einer positiven Intention in den Tag

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe dir eine Intention für den Tag auf, die dich inspiriert und leitet.

INSPIRATION:

"Dort, wo du deine Energie reinsteckst, entsteht immer mehr in deinem Leben."

Laura Malina Seiler

TAG 10:

Schaffe Ordnung

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Mach dein Bett direkt nach dem Aufstehen.

INSPIRATION:

"Wenn du die Welt verändern möchtest, fang an, dein Bett zu machen."

Admiral William McRaven

TAG 11:

Schau einen TED-Talk an

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schau dir einen TED Talk an zu einem Thema, das dich interessiert.

INSPIRATION:

"Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen."

Heraklit Mehr

TAG 12:

Finde kraftgebende Momente

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Erinnere dich an drei Momente, die dir Kraft geben.

INSPIRATION:

"Die Anerkennung des Guten, das schon in deinem Leben ist, ist Grundlage jeder Fülle."

Eckhart Tolle



TAG 13:

Verbinde dich mit deiner Intuition

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Meditation: Verbinde dich mit deiner Intuition

INSPIRATION:

"Folge deiner inneren Stimme!"

Laura Malina Seiler

TAG 14:

Lies ein inspirierendes Buch

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Lies mindestens ein Kapitel von einem Buch, das dich inspiriert.

INSPIRATION:

"Ich bin ein Teil von allem, was ich je gelesen habe."

Theodore Roosevelt

TAG 15:

Lass alles Negative los

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe drei Dinge auf, die du nicht mehr in deinem Leben brauchst und lasse sie los.

INSPIRATION:

"Die einzig wirklichen Feinde des Menschen sind seine eigenen negativen Gedanken."

Albert Einstein

TAG 16:

Klopfe deine Ängste weg

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Nutze EFT für dich und klopfe deine Ängste weg.

INSPIRATION:

"Wer seine Ängste überwunden hat, ist wirklich frei."

Aristoteles



TAG 17:

Nimm dir eine Auszeit

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Nimm dir heute eine Auszeit nur für dich.

INSPIRATION:

"Je entspannter und erholter du bist, desto erfolgreicher wirst du sein!"

Laura Malina Seiler

TAG 18:

Miste aus & schaffe Raum

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Sortiere deinen Kleiderschrank aus und spende.

INSPIRATION:

"Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich."

André Gide

TAG 19:

Schreibe einen Selbstliebe-Zettel

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe drei Dinge auf, die du an dir liebst und hänge dir den Zettel dorthin, wo du ihn täglich siehst.

INSPIRATION:

"Du selbst, so wie jeder andere Mensch im gesamten Universum, verdient deine Liebe & Zuneigung."

Buddha

TAG 20:

Verlasse deine Komfortzone

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Tue etwas, wodurch du deine Komfortzone verlässt.

INSPIRATION:

"Die Qualität deines Lebens steht im direkten Verhältnis zu der Menge an Unsicherheit, die du aushalten kannst."

Jim Rohn



TAG 21:

Higher Self Meditation

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Meditation: Verbinde dich mit deinem Higher Self.

INSPIRATION:

"Du findest dich selber, indem du in die Gegenwart kommst."

Eckhart Tolle

TAG 22:

Versende eine Liebes-/ Dankesbotschaft

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schicke eine Liebes-/ Dankesbotschaft, z. B. per Whatsapp an einen Menschen, der dir viel bedeutet.

INSPIRATION:

"Meine Frequenz ist Liebe."

Laura Malina Seiler

TAG 23:

Finde Podcast-Inspiration

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Finde einen Podcast, in dem du wertvolle Infos zu dem Thema deines aktuellen Projekts erhältst.

INSPIRATION:

"Es ist dein Verstand, der diese Welt erschafft!"

Buddha



TAG 24:

Befreie dich von Perfektion

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Befreie dich jetzt von Perfektion.

INSPIRATION:

"Ziele nach dem Mond. Selbst wenn du ihn verfehlt, wirst du zwischen den Sternen landen."

Friedrich Nietzsche

TAG 25:

Erstelle eine Tanzplaylist

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Erstell dir eine Playlist, die dich tanzen lässt.

INSPIRATION:

"Das größte Abenteuer, das du je erleben kannst, ist, das Leben deiner Träume zu leben."

Oprah



TAG 26:

Tue etwas nur für dich

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Tue heute etwas nur für dich, wie ein Bad nehmen, kochen etc.

INSPIRATION:

"Die Herausforderung ist es, nicht etwas zu werden, sondern zu sein."

Pyar



TAG 27:

Tue jemandem etwas Gutes

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Jeden Tag eine gute Tat – was kannst du heute für jemand anderen tun?

INSPIRATION:

"Der beste Weg, sich selbst zu finden, ist, sich in den Dienst für andere zu begeben."

Gandhi

TAG 28:

Schreibe einen (Liebes-)Brief

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe einen Brief an einen Menschen, den du liebst.

INSPIRATION:

"Betrachte den Menschen als ein Bergwerk voller Edelsteine von unschätzbarem Wert."

Bahá'u'lláh

TAG 29:

Erstelle ein Fotoalbum

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Erstelle ein Fotoalbum – manuell oder digital.

INSPIRATION:

"Jeden Morgen werden wir neu geboren. Was wir heute tun, ist das, was zählt."

Buddha



TAG 30:

Feier deine Erfolge

STRONG SPIRIT AUFGABE:

Schreibe auf, was du zuletzt alles geschafft hast (es kann noch so klein sein).

INSPIRATION:

"Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden."

Søren Kierkegaard