

31 Tage, 31 kleine Challenges

5



- dein Weg aus der Essstörung

1 1-3 Oasen im Alltag suchen	2 Etwas vom Dönermann holen	3 Einen Disney-Film anschauen	4 Einen Herzens- menschen umarmen	Nach Lust und Laune tanzen	6 Einen Obstsalat zubereiten und essen	7 Eine Meditation machen
8 Mindestens 2 Liter trinken	9 Eine Food-Neuheit probieren	10 Ein neues Frühstück ausprobieren	11 Etwas Kreatives machen	12 Journaling: 3 Fragen beantworten*	13 Kauf dir etwas Schönes	14 Eine Atemübung machen
15 Sich selbst eine Umarmung schenken	16 Schöne Kind- heitserinne- rung notieren	17 Einen Smoothie trinken	18 Yoga oder Stretching machen	19 Deinen Grund für Heilung aufschreiben	20 3 Kapitel in einem guten Buch lesen	21 Ein Essen aus der Kindheit essen
22 Etwas vom Bäcker holen	23 Raus in die Natur gehen	24 Muffins oder Kuchen backen und essen	25 Lieblingszitat aufschreiben	26 Spazieren und alles raustanzen, -singen, -schreien	27 Eine unangeneh- me Aufgabe erledigen	28 Pizza backen oder liefern lassen
29 Den Sonnen- untergang genießen	30 Ein leckeres Eis essen	31 Monats- reflektion**				