



Diana Winskowski-Radtke  
Coaching Akademie



# Self-Care Challenge

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
Leg dir ein Dankbarkeits-journal an	Schreib dir ab heute täglich 3 Dinge in dein Journal	Mach mal Social Media Detox	Melde dich bei einem lieben Menschen	Geh 15 Minuten spazieren
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Hör einen Podcast für die Seele	Probiere ein neues Rezept aus	Mach 10 Minuten Yoga / Pilates	Höre 10 Minuten Musik, die dein Herz berührt	Übe dich den ganzen Tag im bewussten Atmen
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
Spiele heute bewusst mit deinem Kind	Lies ein Buch für 15 Minuten, ohne andere Gedanken	Schreib dir auf, was du alles geschafft hast heute	Gönn dir ein Bad oder eine Dusche	Verwöhn dich mit einer tollen Creme
TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
Gönn dir ein Abendessen bei Kerzenschein	Steh 20 Minuten früher auf und erträum dir deinen perfekten Tag	Erstell einen Wochenplan, der Zeit für Pausen lässt	Gönn dir etwas Schönes (Kleidung etc.)	Leg einen SPA Moment ein
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
Frag einen geliebten Menschen, wie es ihm WIRKLICH geht	Schreib auf, welche Gedanken in deinem Kopf sind	Schreib auf, welche Träume du hast für dein Leben	Schreib auf, wie DU dich WIRKLICH fühlst.	Scanne 1 Minute mit geschlossenen Augen deinen Körper
TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30
Mach dir ein Visionsboard	Mach einen Ausflug	Such dir eine schöne Herzmediation und genieße	Schreib auf, was die Challenge verändert hat	Genieß den Augenblick

DiWiRa

Diana Winskowski-Radtke  
Coaching Akademie

# Habit Tracker



Startdatum:

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Challenge

Pausen

Meditation

Dankbarkeit

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Challenge

Pausen

Meditation

Dankbarkeit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Challenge

Pausen

Meditation

Dankbarkeit

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>