

28-TAGE-CHALLENGE

„LEICHTER DURCHS LEBEN“

Vielen Dank, dass Du Dich entschieden hast, diese Herausforderung anzunehmen!

Ich habe im Laufe der Jahre festgestellt, dass sich durch unsere Wohlstandsgesellschaft sehr viele materielle Dinge in fast jedem Haushalt ansammeln. Irgendwann kommt man an den Punkt, da wird der Platz zum Verstauen weniger und die Verantwortung seines Eigentums gegenüber immer größer. Alle Besitztümer binden nämlich Kapazitäten, sowohl geistig als auch körperlich. Darunter leidet unsere Vitalkraft (= Qi).

Nur wenige Sachen benötigen wir, um ausgeglichener und glücklicher zu sein.

In den kommenden 28 Tagen soll Dir diese Challenge helfen, strukturiert deinen Besitz anzuschauen und Dir zu überlegen, was bleibt und was gehen darf ... damit Du leichter durch deinen Alltag kommst.

VORBEREITUNG:

Mach Dir dein **Ziel** klar:

Was möchtest Du innerhalb der kommenden 28 Tage für Dich und deine Räume erreichen? z.B. Ballast abwerfen, ungeliebte Dinge aussortieren, endlich mal den Kleiderschrank oder bestimmte Kartons durchschauen, Schmuck schätzen lassen, etc.

Halte deine Ziel-Vision als **Vertrag** mit Dir selbst fest:

Das erhöht die Verbindlichkeit und steigert die Wirksamkeit des gesetzten Zeitraums.



START:

Sortiere innerhalb der 28 Challenge-Tage pro Tag einen Gegenstand aus.

Eine Liste zum Notieren, findest Du im Anhang. So hast Du am Ende deinen Erfolg schwarz auf weiß.

Profi-Variante: Die Dinge der Tagesaufgaben zählen dabei nicht mit. ☺

VIEL SPAß UND ERFOLG BEIM „AUSMISTEN“

ERSTE WOCHE: ELEMENT LUFT ... BRINGE FRISCHEN WIND IN DEINE RÄUME

1. TAG: ÜBERBLICK VERSCHAFFEN:

Nimm Dir heute Zeit, durch deine Räume zu gehen und alle Dinge, die du zwei Jahre oder länger nicht mehr benutzt hast bzw. Sachen, die Du nicht mehr magst, zu lokalisieren.

2. TAG: ÖFFNE DIE FENSTER

Lüfte und kümmere Dich heute um Dekorationen und Bilderrahmen: Aktualisiere die Fotos oder nimm sie wieder liebevoll wahr, entferne drei ungeliebte Dinge.

3. TAG: STAUB ADÉ

Putze alle Oberflächen und die Blätter deiner Pflanzen. Getrocknete Blumen (-sträuße) symbolisieren übrigens den „Verfall“. Ersetze diese lieber durch schöne Zimmerpflanzen.

4. TAG: ATME!

Gehe nach draußen und mache einen ausgiebigen Spaziergang an frischer Luft, mindestens 30 Minuten. Alternativ nutzt Du deine Terrasse / den Balkon zum intensiven Atmen.

Profi-Variante: Mache Sport an frischer Luft – Joggen, Radfahren, Schwimmen, Yoga, etc.

5. TAG: MEHR DURCHBLICK

Putze ein Fenster oder gleich mehrere. Sollten die Fliegengitter und / oder Außenjalousien mal wieder gereinigt werden? Wenn ja, plane bereits heute einen festen Tag dafür ein.

6. TAG: STAUBMÄUSE ENTLASSEN

Sortiere und reinige eine vermüllte Schublade oder eine zugestellte Ecke.

Profi-Variante: Räume deine Abstellkammer, den Hauswirtschaftsraum, deinen Keller oder den Dachboden auf.

7. TAG: ACHTSAM SEIN

Wähle deine Worte mit Bedacht: Lästere nicht, kein Jammern und keine Streiterei. Heute bitte ebenfalls kein Nörgeln. Vielleicht hörst Du auch lieber zu, als selbst zu sprechen.

-----1. WOCHE GESCHAFFT – JIPPIH! -----



ZWEITE WOCHE: ELEMENT WASSER ...REINIGE DEINEN KÖRPER, DEINEN GEIST, DEINE SEELE & DEINE RÄUME

8. TAG: KOMM IN SCHWUNG

Bewege Dich in dieser Woche mehr als sonst:
Geh zu Fuß oder nimm das Fahrrad statt des Autos.

9. TAG: WELLNESS-TEMPEL

Entferne im Bad alle Produktreste, die Du nicht mehr benutzt. Vergiss nicht, auch dein Make-Up zu sortieren. Beachte den (Stau-) Raum unter dem Waschbecken.

Profi-Variante: Überlege ab heute bewusst, was Du mikroplastik- oder verpackungsfrei kaufen kannst.

10. TAG: GESUNDHEIT

Sortiere heute deinen Medizin-Schrank aus.

11. TAG: DEN BÜCHERWURM SUCHEN

Nimm Dir heute deine Bücherschätze vor: Sortiere aus, was Du nicht (nochmals) lesen wirst. Gib alle Bücher zurück, die Dir nicht gehören: Bücherei, Freunde, sonstige geliehene Werke. Lege Dir dann ein Buch zurecht, welches Du nach der Challenge lesen möchtest.

Profi-Variante: An dieser Stelle könntest Du auf CDs, DVDs und Blu-ray erweitern ...

12. TAG: BRIEF-FREUNDE

Briefe & Glückwunschkarten sammeln sich über die Jahre an. Zu ihnen hat man oft eine ganz besondere emotionale Bindung. Trotzdem solltest Du lernen, insbesondere die älteren Exemplare „gehen“ zu lassen, denn der persönliche Gruß und die jeweilige Widmung wurden im Moment des Schenkens übermittelt und sind in deinem Herzen angekommen.

13. TAG: ECHTE FREUNDE

„Entfreunde“ in den Sozialen Medien, wie Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, etc. sechs oder mehr Kontakte, die Du gar nicht kennst bzw. mit denen Du nie kommunizierst.

14. TAG: DIGITAL ENTHALTSAM

Sei heute offline: Stelle dein Smartphone auf stumm und beantworte keine E-Mails. Genieße es, heute nicht sofort erreichbar zu sein!

Profi-Variante: Verzichte ebenfalls auf Nachrichten, Fernsehen und / oder Radio hören.



-----2. WOCHE GESCHAFFT – SUPER! -----

DRITTE WOCHE: ELEMENT FEUER ... BEGUTACHTE DINGE, DIE DICH KLEIDEN

15. TAG: EMPFANGSBEREICH

Räume heute deine Garderobe auf. Gibt es dafür einen separaten Raum, nimm Dir diesen vor. Der Eingangsbereich ist die Visitenkarte deines Wohnraumes, hier sollte sich jeder gleich „Willkommen“ fühlen.

16. TAG: GUT BESOHLT

Sortiere alle kaputten und zerschlissenen Schuh-Paare aus. Schau, ob sich noch Schuhe in irgendwelchen Kartons oder Beuteln verstecken.

Profi-Variante: Putze die verbliebenen Paare.

17. TAG: KLEIDERSCHRANK

Hole deine Kleidung aus dem Schrank, nimm jedes Teil in die Hand und entscheide, ob du es magst oder nicht. Nur die Sachen, die Du wirklich trägst, kommen zurück in den Schrank.

➔ inspiriert durch die KonMari-Methode ☺

18. TAG: ACCESSOIRES

Nimm Dir heute Schmuck, Tücher, Schals und Gürtel vor: Behalte nur Lieblingsteile.

19. TAG: PAUSE IN DER „LEICHTER DURCHS LEBEN“ - CHALLENGE

Nimm Dir heute mindestens 19 Minuten eine Auszeit.

20. TAG: KAUF 24H NICHTS ...

... weder offline noch online und schau Dir deine drei letzten Einkäufe genauer an:

➔ Warum habe ich es gekauft? ➔ War das notwendig? ➔ Würde ich es erneut kaufen?

21. TAG: FINANZEN

Räume Portemonnaies und (Hand-) Taschen auf und schau Kassenzettel durch. Welche sind noch in der Garantiezeit – der Rest kann entsorgt werden.

Profi-Variante: Nimm Dir deinen Rechnungsordner bzw. den Karton vor, in welchem Du Bons, Rechnungen oder auch Gutscheine aufbewahrst.



-----3. WOCHE GESCHAFFT – MEGA! -----

VIERTE WOCHE: ELEMENT ERDE ... KÜMMERE DICH UM DEINEN KÖRPER

22. TAG: STROMVERBRAUCH REDUZIEREN

Der Nachtschlaf ist besonders wichtig zur Regeneration unseres Körpers. Im Schlafbereich sollten TV, Technik und sonstige elektrische Geräte vermieden werden. Entferne heute technische Geräte aus deinem Schlafbereich und schalte ab heute dein Smartphone nachts komplett aus.

Profi-Variante: Bestelle den Elektriker, damit er für das Schlafzimmer einen sogenannten „Netzfreeschalter“ installiert.

23. TAG: VORRATSKAMMER

Verschaffe Dir einen Überblick deiner Vorräte und sortiere aus, was bereits abgelaufen ist.

24. TAG: WERDE ZUR KÜCHENFEE

Entferne aus der Küche alle Gegenstände, die kaputt oder unnötig sind. Überdenke dabei alle Dosen und Geschirr aus Plastik sowie Einweg-Besteck – behalte lieber Dinge aus nachhaltigen Materialien wie Glas, Edelstahl, Ton, Keramik oder Holz.

25. TAG: PLASTIKFREI

Kaufe heute unverpackte Sachen und überlege, wie Du zukünftig noch mehr Verpackungsmüll vermeiden kannst! Lege Stoffbeutel für deine Einkäufe griffbereit zurecht.

26. TAG: GESCHRIEBENES

Schau Zeitungen und Magazine durch, entsorge und überdenke dabei deine Abonnements.

Profi-Variante: Weite die Aufräumaktion auf dein E-Mail-Postfach aus. Bestelle alle Newsletter ab, die Dich nicht mehr interessieren.

27. TAG: QI-RÄUBER

Identifiziere Dinge, die Dich stressen und überlege Dir für die Zukunft, wie sich diese Sachen langfristig eliminieren oder lösen lassen.

28. TAG: GESCHAFFT!

Belohne Dich

- ☉ mit frischen Blumen,
 - ☉ einem guten Buch (Tag 11),
 - ☉ mit einer eigenen Idee ...
- ... für die durchgehaltene Challenge, aber kaufe nichts Neues. ☺



28-TAGE-CHALLENGE – AUSSORTIERLISTE ☺

ZIEL & VERTRAG: Ich, _____, möchte mit dieser Challenge folgendes erreichen:

ERSTE WOCHE: ELEMENT LUFT ... BRINGE FRISCHEN WIND IN DEINE RÄUME

1. TAG:

2. TAG:

3. TAG:

4. TAG:

5. TAG:

6. TAG:

7. TAG:

ZWEITE WOCHE: ELEMENT WASSER ...REINIGE DEINEN KÖRPER, DEINEN GEIST,
DEINE SEELE & DEINE RÄUME

8. TAG:

9. TAG:

10. TAG:

11. TAG:

12. TAG:

13. TAG:

14. TAG:

FEIERE, WAS DU GESCHAFFT HAST ...

... UND FÜLLE DEN NEUEN FREIRAUM MIT GUTEN ABSICHTEN!

DRITTE WOCHEN: ELEMENT FEUER ... BEGUTACHTETE DINGE, DIE DICH KLEIDEN

15. TAG:

16. TAG:

17. TAG:

18. TAG:

19. TAG:

20. TAG:

21. TAG:

VIERTE WOCHEN: ELEMENT ERDE ... KÜMMERE DICH UM DEINEN KÖRPER

22. TAG:

23. TAG:

24. TAG:

25. TAG:

26. TAG:

27. TAG:

28. TAG:

WOW GESCHAFFT! – FÜLLE DEN FREIRAUM MIT LICHT & LIEBE

ERKLÄRE DEINEN VERTRAG FÜR ERFÜLLT!

Ich bedanke mich für dein Vertrauen, freue mich über Feedback und verbleibe bis zur nächsten Challenge mit

herzlichen Grüßen



28-TAGE-CHALLENGE – FOTOREFERENZEN

Fotolia / Adobe Stock Lizenzen (fotolia.com):

Bild ID: [#55294256](#) | oh sunset

© Patrizia Tilly

Verwendung auf „Leichter durchs Leben“ – Challenge > Seite 5

Shutterstock Lizenzen (shutterstock.com)

Bild ID: [#1063875719](#) | Print art concept colorful design tattoo black feather flying birds swallows silhouette. Vector illustration fly magical pen writer writing

© Razym

Verwendung auf „Leichter durchs Leben“ – Challenge > Seite 1 und Seite 7

Bild ID: [#657710482](#) | Pots of flowers in country cottage window with billowing curtains

© Christopher Elwel

Verwendung auf „Leichter durchs Leben“ – Challenge > Seite 2

Bild ID: [#518549629](#) | modern blue wall clear bathroom style, modern lamp

© united photo studio

Verwendung auf „Leichter durchs Leben“ – Challenge > Seite 3

Bild ID: [#522425761](#) | modern pink white wall and decorative interior design for home and children room, designs for bedroom

© united photo studio

Verwendung auf „Leichter durchs Leben“ – Challenge > Seite 4