



100 DINGE

DIE DICH SOFORT
GESÜNDER & GLÜCKLICHER MACHEN



- 1.) Schau keine Nachrichten.
- 2.) Trinke einen grünen Smoothie.
- 3.) Iss bio.
- 4.) Mache einfach mal nichts.
- 5.) Trinke einen frischgepressten Gemüsesaft.
- 6.) Schau in den Spiegel und sage „Ich liebe Dich.“
- 7.) Beginne Deinen Tag mit einer Liste mit 10 Dingen, für die Du dankbar bist.
- 8.) Meditiere für eine halbe Stunde. Oder 10 Minuten. Oder 5 Minuten.
- 9.) Lege Dich in die Sonne.
- 10.) Lies ein inspirierendes Buch.
- 11.) Höre Dir eine geführte Meditation an.
- 12.) Trink einen grünen Tee.
- 13.) Gönn Dir eine Massage.
- 14.) Mache Yoga.
- 15.) Laufe am Strand entlang.
- 16.) Verbringe Zeit mit Tieren.
- 17.) Gehe früh ins Bett.
- 18.) Stehe früh auf.
- 19.) Hüpf auf einem Minitrampolin.
- 20.) Lache. So oft Du kannst.
- 21.) Iss Pflanzen.
- 22.) Schließe Deine Augen und nimm 3 tiefe Atemzüge.
- 23.) Beginne Deinen Tag mit heissem Wasser mit Zitronensaft. Oder mit Ingwer.
- 24.) Bereite Dir gesunde Süßigkeiten zu.
- 25.) Schwitze.

- 26.) Übernimm´ die Verantwortung für Deine Gesundheit und Dein Leben.
- 27.) Sage Nein, wenn Du nein sagen willst.
- 28.) Sage JA zu Dir selbst.
- 29.) Iss vollwertige Kost.
- 30.) Streiche die Giftstoffe aus Deinem Leben.
- 31.) Mache Trockenbürsten.
- 32.) Beurteile andere Menschen nicht.
- 33.) Beurteile Dich selber nicht.
- 34.) Ersetze raffinierten Zucker durch natürliche Süßungsmittel.
- 35.) Verbringe viel Zeit an der frischen Luft.
- 36.) Laufe barfuss im Gras.
- 37.) Trinke ein großes Glas Wasser.
- 38.) Vergib´ jemandem, dem Du noch nicht vergeben hast.
- 39.) Vergib´ Dir selber.
- 40.) Koche Dein Essen selbst.
- 41.) Iss jeden Tag gesunde & lebendige Nahrung.
- 42.) Mache Dir keine Sorgen.
- 43.) Sei gut zu Menschen.
- 44.) Sei gut zu Tieren.
- 45.) Sei gut zu der Erde.
- 46.) Spüre Deine Gefühle und unterdrücke sie nicht.
- 47.) Höre immer auf Deinen Körper.
- 48.) Steige aus der Opferhaltung aus.
- 49.) Spiele.
- 50.) Schlafe mindestens 8 Stunden in der Nacht.

- 51.) Investiere in Deine Gesundheit.
- 52.) Umgib Dich mit Leuten, die Dich unterstützen.
- 53.) Spende Geld an eine Organisation, die Dir wichtig ist.
- 54.) Visualisiere Deine Zukunft.
- 55.) Bitte das Universum für die Erfüllung Deiner Wünsche.
- 56.) Tue das, was Dich begeistert.
- 57.) Vertraue dem Universum und darauf,
dass es immer nur das Beste für Dich will.
- 58.) Mache Ölziehen.
- 59.) Nimm Komplimente an.
- 60.) Kein Handy, kein Computer, kein Internet- versuche es für einen
Tag lang, oder ein Wochenende oder gar eine ganze Woche.
- 61.) Koche mit Kokosöl.
- 62.) Lege Dich nach draußen und schau´ einfach nur in den Himmel.
- 63.) Bewege Deine Körper – jeden Tag.
- 64.) Entrümpele Deine Wohnung von allen Dingen,
die Du nicht mehr brauchst.
- 65.) Entrümpele Deinen Geist von alten Glaubenssätzen.
- 66.) Mache eine Sache auf einmal- nicht mehre Sachen gleichzeitig.
- 67.) Trinke gutes Wasser.
- 68.) Streiche Milch von Deinem Speiseplan.
- 69.) Wiederhole positive Affirmationen.
- 70.) Schau´ Dir Deine Gedanken an indem Du Tagebuch führst.
- 71.) Sage Deinen Lieben, dass Du sie liebst.
- 72.) Erstelle ein Vision Board, eine Collage aus Bildern,
die Deine Träume, Ziele und Wünsche für Dein Leben darstellen.
- 73.) Träume groß.
- 74.) Stelle Deine Lieblingsmusik an und tanze durch die Wohnung.
- 75.) Liebe Dich selbst bedingungslos.

- 76.) Adoptiere ein Tier.
- 77.) Höre immer auf Dein Herz und Deinen Bauch.
- 78.) Lebe im Hier und Jetzt.
- 79.) Rufe einen lieben Menschen an, den Du lange nicht mehr gesprochen hast.
- 80.) Verbringe einen Tag lang ohne Uhr. Oder noch länger.
- 81.) Pflanze einen Baum.
- 82.) Lege einen Gemüsegarten an.
- 83.) Male ein Bild.
- 84.) Höre auf, Dich mit anderen zu vergleichen.
- 85.) Höre nicht auf die Meinung anderer.
- 86.) Verschenke Deinen Fernseher.
- 87.) Überlege Dir jeden Abend, bevor Du schlafen gehst, 10 Dinge, für die Du dankbar bist - und wenn sie noch so klein sind.
- 88.) Gehe auf den Wochenmarkt und kaufe frisches, saisonales Obst und Gemüse.
- 89.) Tanze im Regen.
- 90.) Küsse und umarme die Menschen, die Du liebst, so oft es geht.
- 91.) Höre klassische Musik.
- 92.) Schau Kinderfotos von Dir an.
- 93.) Gehe spazieren. So oft es geht.
- 94.) Glaube nicht alles. Bilde Dir Deine eigene Meinung.
- 95.) Sammle Momente, nicht Dinge.
- 96.) Sei immer ehrlich. Zu Dir selbst und zu Deinen Mitmenschen.
- 97.) Gehe so oft es geht zu Fuss oder fahre mit dem Fahrrad.
- 98.) Iss langsam, mit Genuss und ohne Ablenkung.
- 99.) Umarme einen Baum.
- 100.) Verbringe so viel Zeit es geht, mit den Menschen, die Dir wichtig sind.