

Die 31-Tage-Minimalismus-Challenge*

***die Challenge hat immer Gültigkeit, Du kannst jederzeit einsteigen!**

1	Räum Deinen Geldbeutel und Deine Handtasche aus, entferne alles, was Du nicht mehr benötigst	<input type="checkbox"/>
2	Entferne alle Apps von Deinem Smartphone, die Du nie benutzt oder mit denen Du Deine Zeit verschwendest (Stichwort Pokémon)	<input type="checkbox"/>
3	Sortiere 5 Dinge aus Deiner Wohnung aus, die Dir nicht mehr nützen	<input type="checkbox"/>
4	Lösche alle Werbe-E-Mails aus Deinem Postfach und trage Dich aus mindestens einem Newsletter aus	<input type="checkbox"/>
5	Sortiere alten, kaputten, verfärbten Modeschmuck aus	<input type="checkbox"/>
6	Mach den ersten Schritt zum Erlernen einer neuen Fertigkeit (für Ideen konsultiere Deine Bucketlist)	<input type="checkbox"/>
7	Verbring den heutigen Tag ungeschminkt und entrümpel Deine Make-Up-Sammlung	<input type="checkbox"/>
8	1 Tag lang kein Drama und kein Gejammer	<input type="checkbox"/>
9	Wirf alle löchrigen und einzelnen Socken weg	<input type="checkbox"/>
10	Überlege Dir mindestens 10 Dinge, für die Du dankbar bist	<input type="checkbox"/>
11	Definiere Deine Ziele für die nächsten 12 Monate	<input type="checkbox"/>
12	Geh Deine Facebook-Freundesliste durch und entferne alle Menschen, die Du a) gar nicht kennst, mit denen Du b) nie wieder reden möchtest oder c) noch nie kommuniziert hast.	<input type="checkbox"/>
13	Entfolge 10-20 Facebookseiten, Instagram- oder Twitteraccounts, die Dich nicht interessieren oder sogar frustrieren	<input type="checkbox"/>
14	Sei den ganzen Tag offline	<input type="checkbox"/>
15	Sortiere 5-10 Bücher aus, die Du nicht mehr benötigst (Pro-Version: Sortiere alle Bücher aus, die Du nicht mehr brauchst)	<input type="checkbox"/>
16	Mach einen 30-minütigen Spaziergang in Stille	<input type="checkbox"/>
17	Nimm für einen Tag keine neuen Termine an und vereinbare auch von Dir aus keinen!	<input type="checkbox"/>
18	Schreib Dir alle Aufgaben auf, die Du noch erledigen möchtest oder musst	<input type="checkbox"/>
19	Evaluiere Deine Angewohnheiten, welche willst Du behalten, welche gehen lassen?	<input type="checkbox"/>
20	Erledige alle Aufgaben von Deiner Liste, die Du in 5 Minuten oder weniger hinter Dich bringen kannst	<input type="checkbox"/>
21	Schau den ganzen Tag kein Fernsehen (Pro-Version: Konsumiere keine Nachrichten und schau mal, wie sich das für Dich anfühlt)	<input type="checkbox"/>
22	Lass Dein Smartphone zuhause	<input type="checkbox"/>
23	Räum unterm Waschbecken in der Küche auf	<input type="checkbox"/>
24	Trinke mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee	<input type="checkbox"/>
25	Lass den gesamten Tag ungeplant	<input type="checkbox"/>
26	Überlege Dir eine entspannende Abendroutine	<input type="checkbox"/>
27	Kaufe für 24 Stunden nichts (weder on- noch offline)	<input type="checkbox"/>
28	Schau Dir Deine letzten 5 Einkäufe noch mal an, waren sie notwendig? Warum hast Du sie gekauft? Bereust Du den Kauf?	<input type="checkbox"/>
29	Identifiziere die Dinge/ Menschen/ Angewohnheiten/ Zustände, die Dir Stress verursachen	<input type="checkbox"/>
30	Lass ein Ziel gehen	<input type="checkbox"/>
31	Entscheide Dich einen Tag lang für alles, was Dein Bauch Dir als richtig signalisiert	<input type="checkbox"/>