

Phönix-Monat



In 30 Tagen zu mehr Strahlkraft,
Energie und Selbstliebe

www.lindabauer-coaching.de



Schön, dass auch du dich auf die wundersame Phönix-Reise begeben möchtest. Und dir damit die Aufmerksamkeit schenkst, die du verdient hast. Hier bekommst du jeden Tag eine kleine Aufgabe, die dich dir näher bringt. Die dich positiv ausrichtet, deine Energie hebt, dich innerlich stärkt und dich selbst spüren lässt.

Da die Aufgaben aufeinander aufbauen, empfehle ich dir, die Reihenfolge einzuhalten.

Und nun schnapp dir gerne ein Notizbuch oder ein Blatt Papier und los gehts :)

www.lindabauer-coaching.de





Atme 5x
4 Sekunden durch die Nase ein
und 8 Sekunden durch den Mund
wieder aus

www.lindabauer-coaching.de





Tag 2

Lege heute dein Handy min. 1h
ganz bewusst beiseite

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 3

Schreibe fünf Sachen auf, die du
an dir magst. Das können
Eigenschaften oder
Äußerlichkeiten sein. Alles, was
dir einfällt.

Hebe die Liste gerne auf. Wir
werden sie im Laufe des Monats
erweitern.





Trinke morgen direkt nach dem
Aufstehen einen halben Liter
Wasser auf leeren Magen

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 5

Nimm heute fünf tiefe Atemzüge
und spüre in dich hinein.
Welches Gefühl ist heute präsent?
Was brauchst du heute?



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 6

Schreibe heute 3 Sachen auf, für
die du dankbar bist.
Egal was



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 7

Gehe heute raus in die Natur und mache ein Foto von einem Motiv, welches dir besonders gut gefällt

www.lindabauer-coaching.de





Meditationsübung Kerze
Stelle dir einen Timer auf fünf
Minuten und schaue in eine
Kerzenflamme. Konzentriere dich
lediglich auf die Flamme und
lasse alle anderen Gedanken
weiterziehen.



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 9

Schreibe heute 3 Dankbarkeiten
auf. Heute: Alles, wofür du in
deiner Familie, Freundeskreis,
Beziehungen dankbar bist

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 10

Ergänze heute deine Selbstliebe-
Liste mit 5 Dingen, die du an dir
magst.

Toll, du hast jetzt schon 10 :)
Lies sie gerne nochmal durch und
feiere dich dafür



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 11

Lies min. eine Seite in einem Buch
oder in einer Zeitschrift.
Was du gerne lesen magst

www.lindabauer-coaching.de





Schreibe 3 Dankbarkeiten auf.
Heute: Für Gegenstände in
deinem Leben, für die du dankbar
bist

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 13

Sortiere eine Schublade oder ein
Schrankschrankteil aus. Löse dich von
Dingen, die du nicht mehr
brauchst

www.lindabauer-coaching.de





Erinnere dich an einen Moment
des Tages, der dir Freude bereitet
hat

www.lindabauer-coaching.de





Meditationsübung Wasser

Suche dir heute ein fließendes Gewässer, stelle dir einen timer auf fünf Minuten und fokussiere dich auf das Wasser. Lasse alle anderen Gedanken los





Nimm heute fünf tiefe Atemzüge
und spüre in dich hinein.
Welches Gefühl ist heute präsent?
Was brauchst du heute?

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 17

Plane dir diese oder nächste Woche min. eine halbe Stunde me-time ein, in der du dir etwas Gutes tust. Schreibe auch gerne in den Termin, was du gerne tun möchtest.



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 18

Ergänze heute deine Selbstliebe-
Liste mit 10 Dingen, die du an dir
magst. Yeah jetzt hast du schon
20 Sachen.

Wie großartig oder? Feiere deine
Einzigartigkeit





Schaue dir heute den
Sonnenuntergang an

www.lindabauer-coaching.de





Schreibe 3 Dankbarkeiten auf
Heute: Alles, was für dich schon
selbstverständlich ist, aber was dir
sehr fehlen würde, wenn es nicht
da wäre.

www.lindabauer-coaching.de





Erinnere dich zurück. Was hast du
als Kind gerne gemacht? Würdest
du das heute auch gerne machen?

www.lindabauer-coaching.de





Höre dir dein Lieblingslied an und
tanze dazu

www.lindabauer-coaching.de





Plane ein Treffen mit einem
Lieblingsmenschen. Einem
Menschen, der dir wirklich gut tut

www.lindabauer-coaching.de





Dankbarkeitsalphabet

Du hast dich nun schon in Dankbarkeit geübt. Heute wird es etwas anspruchsvoller. Schreibe alle Buchstaben des Alphabets untereinander auf. Ergänze jeden Buchstaben mit einer Dankbarkeit

www.lindabauer-coaching.de





Gehe barfuß in der Natur

www.lindabauer-coaching.de





5 min. Stille

Stelle dir deinen Timer auf fünf Minuten und konzentriere dich nur auf deinen Atem. Lass alle anderen Gedanken vorbeiziehen

www.lindabauer-coaching.de





Heute geben wir Liebe in die Welt. Je mehr Liebe wir in uns tragen, desto mehr können wir geben.

Schreibe heute eine Nachricht an deinen Lieblingsmenschen oder schicke eine Sprachnachricht, wie toll und wertvoll dieser Mensch ist.

www.lindabauer-coaching.de





Schau einmal auf deinen
Tag/deine Woche. Worauf bist du
richtig stolz?
Wofür magst du dich feiern?

www.lindabauer-coaching.de



A stylized sunburst graphic with multiple rays emanating from a central point, rendered in a dark brown color.

Tag 29

Du hast nun viele kraftgebende,
selbtliebende Tools praktiziert,
die dich Stück für Stück dir näher
gebracht haben.

Was davon möchtest du gerne in
deinen Alltag integrieren?





Du bist am Ende deines Monats angekommen. Toll, dass du bis hier hin mitgemacht und dir damit einen Monat voller Fülle geschenkt hast.

Erinnere dich gerne zurück:
Was hat dir in diesem Monat besonders gut getan?

