

Die Natural Peace Sommer-Challenge

'Mehr davon!'

Großartig, dass du hier bist!

Ich erkläre dir kurz, wie leicht die Challenge funktioniert und warum es so wertvoll ist, wenn du mitmachst:

Unsere Gefühle sind das entscheidende Kriterium unseres täglichen Wohlbefindens. Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Sicherheit und Freude ist es wichtig zu wissen, dass wir selbst es sind, die unser Erleben in einem großen Maße beeinflussen und sogar steuern. Auch wenn wir so oft den Eindruck haben, einer Situation hilflos ausgeliefert zu sein, so sind doch wir selbst es, die durch Denk-, Interpretations-, Reaktions- und Handlungsmuster bestimmen, wie wir uns dabei fühlen.

Jeder unserer Gedanken erzeugt ein Gefühl. Jeder!

Und jedes unserer Gefühle zieht vegetativ-hormonelle und muskuläre Reaktionen im Körper nach sich - vollautomatisch und ganz von allein.

Konkret bedeutet das für dich:

Nur auf deine Gedanken (also dein Selbstgespräch, deine Bewertungen und Interpretationen) und deine Gefühle hast du einen direkten Einfluss. Alles Weitere ist dann des Körpers eigenes Programm. Gib' deshalb ganz bewusst guten und stärkenden Gedanken und Gefühlen mehr Raum und lass' dich überraschen, welch' positiven Effekt du dadurch erzielst.

40 Tage lang - du entscheidest selbst, wann es losgeht.

Der beste Tag zu beginnen ist direkt heute!

Ein täglicher Impuls, den du in deinen Alltag integrieren kannst, der dich stärken soll und dir hilft, deinen Fokus bewusst auf das Gute, das Positive, das Schöne, das Wert- oder sogar Wundervolle auszurichten.

Mit dem jeweiligen Begriff des Tages gehst du auf die Suche.

Wo und wann kannst du es sehen?

Wann fühlen und mit wem?

Wie kannst du es selbst erschaffen und vielleicht sogar vermehren?

Wann immer du es entdeckt, erlebst und gefühlt hast,

teile es gerne mit anderen - in welcher Form auch immer.

Mach' es irgendwie sichtbar und erfahrbar. Es reicht schon ein Lächeln.

So wirst auch du zur Inspirationsquelle!

Was immer du dir selber für die kommende Zeit wünschst, ich wünsche dir

'Mehr davon!'

Tag 1

Einzigartig

Du und jeder Mensch ist einzigartig und besonders.
Was macht vor allem deine Einzigartigkeit aus?

Tag 2

Motivation

Finde heute dein Warum.



Was treibt dich an,
diese Challenge durchzuhalten?

Tag 3

Freundschaft

Wo erlebst du sie und mit wem?
Drücke heute deinen
Dank dafür aus.

Tag 4

Abendteuer

Mach' heute etwas,
dass du schon immer mal machen wolltest
oder du Mut brauchst.

Tag 5

Genuss

Heute ist Genießertag!
Tu' dir etwas Gutes,
verwöhne dich und
deine Sinne.

Tag 6

Wahrhaftig

Authentizität ist ungeheuer kraftvoll.
Teste das heute.



Sei einfach du selbst!

Tag 7

Freundlichkeit

Verschenke heute dein Lächeln.
Mach' Komplimente.
Was fällt dir sonst ein?

Tag 8

Wirksamkeit

Überall im Leben wirkst du durch dein Verhalten.
Bewirke heute ganz bewusst etwas.

Tag 9

Freiheit

Mache dir heute ganz gezielt all' deine kleinen
und großen Freiheiten bewusst.



Tag 10

Vertrauen

Wie drückt sich heute Vertrauen für dich aus
und mit wem oder durch was?
Sammle achtsam.

Tag 11

Träume

Was sind deine Träume, Wünsche. Sehnsüchte?
Schaffe dir eine gedankliche Alltags-Oase.

Tag 12

Mut

Geh' heute mal über deine Komfortzone.
Ein bisschen reicht schon.
Feiere dich dafür.

Tag 13

Dankbarkeit

Danke heute bewusst für Menschen,
alles Gute und den Besitz in deinem Leben.



Tag 14

Lebenslust

Heute bekommt das Kind in dir Nahrung.
Heute ist nur erlaubt, was Freude schenkt.

Tag 15

Achtsamkeit

Bleibe heute mit deiner Aufmerksamkeit im Jetzt.
Sei dabei ganz behutsam, präsent und leicht.

Tag 16

Miteinander

Was geht heute nur in Verbindung mit anderen?
Mache dir klar, wie wertvoll das ist.

Tag 17

Kreativität

Sei heute Schöpferin oder Schöpfer
von etwas Schönerem.



Tag 18

Neuland

Informiere dich heute über eine andere Kultur.
Entdecke den Charme der Vielfalt unserer Völker.

Tag 19

Loslassen

Befreie dich heute von wenigstens einer Sache,
die dir schon lange nicht mehr gefällt.

Tag 20

Natur

Suche heute den Kontakt zur Natur 🌳
Rieche, berühre, erlebe sie
und ihre Wirkung auf dich.

Tag 21

Musik

Höre heute viele deiner Lieblingsongs.
Welche sind das?
Singe u. tanze gerne dazu.

Tag 22

Überraschung

Überrasche heute eine andere Person.
Spüre die Lebendigkeit dabei in euch beiden.

Tag 23

Glück

Lege heute drei einzelne Cent-Münzen an Orte,
wo andere sie als Glücksbringer finden können. 🍀

Tag 24

Fitness

Bewegt dich heute mehr.
Geh' zum Sport, mache ein paar Übungen
oder dehne dich ausgiebig.

Tag 25

Bunt

Bring' heute Farbe in dein Leben.
Durch Kleidung, einen Blumenstrauß,
mal etwas ganz anderes...

Tag 26

AUFMERKSAM

Sei heute ganz präsent.
Höre aufmerksam zu.
Bleibe bewusst bei der Sache und den Menschen.

Tag 27

Entspannung

Wie kannst du heute deine Seele baumeln lassen?
Wie Anspannung loslassen.



Tag 28

Offenheit

Verändere heute deinen Blickwinkel.
Mach' dein Herz weit für Neues, Anderes.

Tag 29

Ausdauer

Auch wenn es immer etwas gibt, das unfertig bleibt...
Halte heute durch und bring es zum Abschluss.

Tag 30

Selbstliebe

Feiere heute,
dass du bis jetzt dageblieben bist.



Sei stolz auf dich!

Tag 31

Charismatisch

Jeder Mensch strahlt etwas aus.
Fülle dich heute mit dem Gefühl auf,
dass du in den Tag strahlen willst.

Tag 32

Freude

Ist das einzige Gefühl,
das den Körper komplett mit Energie erfüllt.
Erschaffe sie heute. 😊

Tag 33

Segensreich

Vielleicht ist das neu und fremd für dich ist...
Probiere es dennoch aus.
Segne heute still alles.

Tag 34

Verzeihe

Nichtverzeihen bindet dich an den Schmerz.
Verzeihen bedeutet Stärke zu zeigen.

Tag 35

Wunder

Sammle heute alle Wunder, die dir begegnen.
Auch du bist ein Wunder.
Erlebe dich Wunder-voll.

Tag 36

Reflektiere

Erinnere heute schriftlich alle guten Eindrücke
der vergangenen 25 Tage.
Du hast schon so viel erlebt

Tag 37

Klarheit

Verschafe dir einen Überblick,
wo du ihn brauchst und
triff' eine Entscheidung.

Tag 38

Stille

Schenke dir einen stillen Moment
und lausche heute dem 
Klang des Klanglosen.

Tag 39

Visionen

Wo geht deine Reise hin?
Was nimmst du für den Alltag mit,
was lässt du nach der Challenge zurück?

Tag 40

Frieden

Was bedeutet er für dich?
Wie kannst du ihn heute erleben und weitergeben?
Du bist Wirkungs-voll.