

Januar 2017

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

VORSCHLÄGE

GESUNDHEIT

- Achte auf deinen Vitamin D3 und B12 Spiegel (in den Wintermonaten produzieren wir zu wenig davon, die Folge ist Müdigkeit, Erschöpfung usw.)
- Mach einen 45min. Spaziergang, egal wie das Wetter ist.
- Abend ohne Ablenkung durch TV, SocialMedia, Internet und geh um 21 Uhr ins Bett.

ICH

- Entdecke eine neue Teesorte.
- Gönn dir ein Entspannungsbad oder was auch immer dich entspannt.
- Rufe eine nette Person an die du schon lange nicht mehr gesprochen hast.

ORDNUNG

- Du hast zu Weihnachten etwas bekommen, was schon jetzt vor sich hin staubt - verschenke es, verkaufe es, falls es sehr schrecklich ist, dann entsorge es sofort!
- Weihnachtsdeko langsam wieder verräumen.
- Sortiere alle alten Socken raus.

WEITERES
