

März 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		

Glücksprojekt Anregungen

GESUNDHEIT

- **Sport!** Spaziergänge beibehalten oder eine neue Sportart ausprobieren die du schon immer mal probieren wolltest! Und nein, Sofalümmeln gilt leider nicht als Sport, hehe! Hauptsache ist, die Herzfrequenz hochschnellen lassen!
- **Vitamin Haushalt** im Auge behalten und versuchen möglichst durch frisches Obst, Gemüse und Vollkorn zu decken. Ansonsten etwas nachhelfen! Wie wäre es diesen Monat mit **Zink**? **Zink ist ein essentielles Spurenelement** und für zahlreiche Prozesse in unserem Körper unentbehrlich. So ist die Abwehrfunktion unseres Körpers vom Zinkhaushalt abhängig. *Vitamin C – es gilt als Cofaktor für Zink und erhöht dessen Wirksamkeit.*
- **Frühstücke** auch weiterhin jeden Morgen. Etwas neues wie z.B. **Haferbrei** (Porridge) oder **Hirseflockenbrei** mit Früchten garniert ausprobieren, geht schnell, wärmt und ist gesund. Such nach einem einfachen Rezept!
- Einen Abend in der Woche früher ins Bett gehen bzw. **~9 Stunden schlafen!**

ICH

- Entdecke eine neue Zeitschrift oder Magazin! Ich habe mich für ein Abo von **Flow** entschieden und freue mich schon sehr auf die erste Lieferung im März!
- Wir kümmern und langsam um die **Wintergarderobe** und sortieren erstmal ausgelatschte Schuhe vom Vorjahr!
- Wie wäre es mit einem neuen **Paar Schuhe für den Frühling?**
- **Zwei-Satz-Tagebuch:** den Tag in Stichworten rekapitulieren und die positiven/guten Erlebnisse notieren. Nur Positives, das stärkt das Selbstwertgefühl! Wem das Tagebuch zu mühsam ist, kann beim ins Bett gehen kurz reflektieren. Aber wirklich nur über Gutes, **Schlechtes hat im Bett nix verloren!**
- **Kaffee oder Tee-Date** mit Freund/in unbedingt beibehalten!
- **Musik!** Krame mal wieder DEINE Musik aus dem Jahre 1995! Ich verspreche einige Lacher dafür!

ORDNUNG

- Sommerschuhe **aussortieren!**
- Ich beginne ein **Bullet Journal!** Ein Notizbuch für alle Ideen und Termine! Googelt das mal, ist sehr cool und ich bin schon sehr aufgeregt!