

Glücksprojekt MAI 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				

GESUNDHEIT

- **Sport:** Ausdauer!
- **Körperhaltung:** Es gibt angeblich eine Rückenübung die innerhalb eines Monats die Körperhaltung verbessert! Hier: [15 min. to improve your posture](#)
- **Achtsamkeit:** Ich habe angefangen im Bett Meditationsanleitungen zu lesen. Da ich meistens zu unruhig und unkonzentriert bin, hilft es mir sehr, wenn ich einfach so eine Anleitung lese und diese gleichzeitig ausführe.
- **Ernährung:** Gemüse und Früchte vom [Saisonkalender Mai](#) schaut euch die grosse Farbauswahl an die es jetzt gibt!
- **Trinken:** Genügend trinken. Ich nehme mir vor, auf meinen täglichen Energiedrink zu verzichten! Was ich neu ausprobieren möchte, ist die «goldene Milch» eine Mischung aus Ingwer, Kurkuma und Pflanzenmilch. Diese Mischung soll ausgesprochen gesund sein! Ein einfaches Rezept gibt es hier bei [Mirisway](#).

ICH

- **OFFLINE IS THE NEW LUXURY:** Im Bloggeralltag nicht so einfach- aber für viele nötig!
- **Handlettering:** Ich habe mir schon letzten Monat die Anleitung von Frau Hoelle runtergeladen. Leider hatte ich mir die Zeit nicht genommen damit auch richtig anzufangen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben, denn dieses [Handlettering](#) gefällt mir richtig gut.
- **Partner:** Ich möchte in diesen Monat endlich wieder ein Date mit meinem Mann ganz alleine.
- **Grill:** Ich möchte im Mai richtig angrillen mit allem was dazu gehört.
- **ICH:** Ich merke gerade, dass ich unbedingt etwas mehr Ruhe gebrauchen könnte.

ORDNUNG

- **Kinderkleider:** Es ist definitiv an der Zeit, die Kleider bei meinen Jungs auszusortieren!
- **Büro:** Mein Schreibtisch ist zugewuchert! Ich muss dringend Unterlagen sortieren und verräumen!
- **Bullet Journal!** Das ist immer noch «under construction» und ich liebe es, meine Woche damit zu planen.