

Die 21-Tage-Challenge

für dein Mama-Gleichgewicht

1. Tag Schließe die Augen und wiederhole in Gedanken: „Ich erlaube dem Leben, sich zu entfalten.“
2. Tag Mit jeder neuen Herausforderung verändern wir uns. Wie hast du dich im Zuge des Mama-Werdens verändert? Was magst du daran und was gefällt dir weniger?
3. Tag Wie fühlt es sich für dich an, im Gleichgewicht zu sein?
4. Tag Nimm dir mindestens 5 Minuten Zeit um aufzuschreiben, was dir heute gutgetan hat.
5. Tag Gewinne Stabilität und Stärke mit dieser Mini-Meditation (Link über QR-Code)
6. Tag Was liebst du am Mama-Sein, und warum?
7. Tag „Ich atme ein und spüre meine Wurzeln; ich atme aus und spüre meine Flügel.“
8. Tag „Create something today even if it sucks.“ Was möchtest du heute gestalten?
9. Tag Genieße gemeinsam mit deinem Kind oder Partner eine Süßigkeit oder etwas anderes Leckeres langsam und mit allen Sinnen.
10. Tag „Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tue es jeden Tag.“ Was kannst du heute zum Besseren verändern – für dich, für dein Umfeld?
11. Tag Zähle mit, während du atmest. Für mehr Gelassenheit, atme doppelt so lange aus wie du einatmest.
12. Tag Was hat heute für dich Priorität?
13. Tag Einatmen: „Ich bin eins mit allem.“ Ausatmen und lächeln.
14. Tag Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf das Herz deines Kindes oder Partners. Nehmt so gemeinsam einige tiefe Atemzüge und spürt eure Verbundenheit.
15. Tag „Am ruhigen Fluss ist das Ufer voller Blumen.“ Was darf in deinem Leben (neu) aufblühen?
16. Tag Worauf bist du stolz? Schreibe mindestens 5 Dinge auf kleine Notizzettel oder Post-its und hänge diese gut sichtbar auf, um dich immer wieder an deine „Moments of Excellence“ zu erinnern.
17. Tag „Der Verstand dreht durch, wenn er nicht vom Herzen geführt wird.“ Was möchte dein Herz – jetzt in diesem Moment?
18. Tag Schreibe auf, was dir Freude macht. Setze mindestens einen Punkt von deiner Liste in die Tat um.
19. Tag Stelle dich breitbeinig hin, verschränke die Hände am Hinterkopf und öffne die Ellbogen weit zu den Seiten. Lege den Kopf entspannt zurück. Wiederhole: „Ich bin stark, ich bin gelassen.“
20. Tag Mobilisiere deinen Oberkörper und aktiviere deine Chakren (Meditationslink über QR-Code)
21. Tag Was hat dir in den letzten 20 Tagen besonders gut getan? Welche Übung darf zur neuen Routine werden?



Weitere Informationen und Übungen findest Du im Buch
„Das Mama-Gleichgewicht“, ISBN 978-3-943793-85-7

