

# Bewusstseins-Challenge 2020

---

## **Februar**

Mehr Freude und Leichtigkeit ausstrahlen und die innere Energie stabil halten!  
Die Gedanken sollen sich auf Freude und Liebe einstellen

## **März**

Täglich fix 30 Minuten zur selben Zeit meditieren

## **April**

Täglich fix 30 Minuten vor dem Schlafen gehen lesen

## **Mai**

Weniger Urteilen/Verurteilen/Werten (Neues Mindset/Weltbilder erstellen)

## **Juni**

Mehr im JETZT sein (Achtsamkeitsübungen integrieren)

## **Juli**

Keine ungesunde Nahrung, mehr Nahrung die für die Seele gut ist

## **August**

Weniger am Handy sein und mehr in die Natur (Medienkonsum  
Whatsapp/SocialMedia reduzieren)

## **September**

Lebensaufgabe erkennen & Berufung folgen

## **Oktober**

Täglich Visualisierung und Manifestationstechniken üben und anwenden

## **November**

Weltfrieden durch Meditation

## **Dezember**

Mehr Liebe und Selbstliebe im Leben integrieren