



Motto des Monats:
Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

	<p> 1</p> <p><i>Es ist in Ordnung, Grenzen zu setzen, um Ihre psychische Gesundheit zu schützen.</i></p>	<p> 2</p> <p>Probieren Sie zur Beruhigung Meditation oder Atemübungen.</p>	<p>3</p> <p>Wenn Sie große Ziele in kleinere, erreichbare Schritte aufteilen, kann das Stress und Ängste mindern.</p>	<p> 4</p> <p><i>Es ist in Ordnung, sich Zeit für Pausen und zum Erholen zu nehmen, wenn Sie sich überfordert fühlen.</i></p>	<p> 5</p> <p>Versuchen Sie, heute Nacht mindestens 8 Stunden zu schlafen.</p>	<p>6</p> <p>Melden Sie sich heute bei jemandem, selbst wenn Sie nur eine Nachricht schicken.</p>
<p>7</p> <p>Starten Sie stark in die Woche, indem Sie Zeit mit einem tierischen Gefährten verbringen. Tiere können dazu beitragen, den Geist zu beruhigen.</p>	<p> 8</p> <p>Lernen Sie diese Woche etwas Neues, und sei es ein neues Rezept!</p>	<p>9</p> <p>Nehmen Sie sich heute 5 Minuten Zeit, um sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren. Langsames, tiefes Atmen kann dazu beitragen, Stress und Ängste zu mindern.</p>	<p>Welttag für psychische Gesundheit 10</p> <p>Bekämpfen Sie das Stigma rund um die psychische Gesundheit. Sprechen Sie offen über Ihre Erfahrungen und ermutigen Sie andere, das auch zu tun.</p>	<p>11</p> <p>Starten Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie jeden Tag 3 Dinge auf, für die Sie dankbar sind.</p>	<p>12</p> <p>Tun Sie heute etwas für sich. Auch wenn es nur ein ruhiger Moment zum Kaffeetrinken ist.</p>	<p> 13</p> <p>Wie geht es Ihnen? Nehmen Sie sich heute Zeit, um Ihre Gefühle zu verarbeiten.</p>
<p>14</p> <p>Es ist wichtig, freundlich zu uns selbst zu sein. Versuchen Sie heute, mehrmals etwas Positives über sich zu sagen.</p>	<p>15</p> <p>Brauchen Sie einen Stimmungsaufheller? Versuchen Sie es mit dunkler Schokolade, Bananen oder Fettfisch!</p>	<p> 16</p> <p><i>Es gibt Hoffnung, auch wenn dein Gehirn dir sagt, dass es keine gibt.</i></p>	<p> 17</p> <p>Buchen Sie einen Kurztrip! Einen Urlaub zu planen, kann für Glücksgefühle sorgen.</p>	<p>18</p> <p>Sehen Sie sich lustige Videos an oder treffen Sie sich mit einem unterhaltsamen Freund oder einer humorvollen Freundin. Lachen hilft, Ängste zu mindern.</p>	<p>19</p> <p>Melden Sie sich bei einer Freundin oder einem Kollegen, die oder den Sie eine Weile nicht gesprochen haben. Ein kurzes Gespräch kann Ihnen beiden den Tag versüßen.</p>	<p>20</p> <p>Morgen beginnt eine neue Woche. Was können Sie für sich tun, um den Montag ein bisschen besser zu machen?</p>
<p> 21</p> <p>Legen Sie eine Pause für den Geist ein, indem Sie kreativ sind - malen oder schreiben Sie, oder probieren Sie ein neues Hobby aus. Sich auszudrücken kann eine gute Möglichkeit sein, Stress abzubauen.</p>	<p>22</p> <p>Machen die Nachrichten Ihnen Angst? Halten Sie sich von Ihrem Handy fern und konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.</p>	<p>23</p> <p>Es ist Zeit für ein kurzes Workout. Beginnen Sie den Tag mit 10 Kniebeugen, 15 Hampelmännern und einer 30-sekündigen Plank.</p>	<p> 24</p> <p>Wollen Sie Ihre Schrittzahl erhöhen? Dann machen Sie mit bei unserer GO Challenge!</p>	<p> 25</p> <p><i>Denken Sie daran: der Weg zu mentaler Gesundheit verläuft nicht immer linear, aber er ist möglich!</i></p>	<p>26</p> <p>Planen Sie einen Konzertbesuch. Musik ist Balsam für die Seele!</p>	<p> 27</p> <p>Machen Sie für ein paar Stunden Pause von der digitalen Welt. Nutzen Sie die Zeit zum Entspannen, Lesen oder um einem Hobby nachzugehen.</p>
<p>28</p> <p>Atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an und atmen Sie 4 Sekunden lang aus. Fühlen Sie sich besser?</p>	<p>29</p> <p>Gehen Sie heute an die frische Luft, auch wenn es nur ein paar Minuten sind. Zeit in der Natur zu verbringen kann beruhigend wirken und Ihre Stimmung heben.</p>	<p> 30</p> <p><i>Sie sind keine Last, nur weil Sie nach Hilfe für Ihre psychische Gesundheit suchen.</i></p>	<p> 31</p> <p>Happy Halloween! Haben Sie Lust auf etwas Süßes? Wie wäre es mit selbstgemachten Paradiesäpfeln?</p>	<p>Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™</p>		