

November 2024



Motto des Monats:
Kleine Schritte können Großes bewirken

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Denn Gesundheit ist etwas Persönliches™

					<p>Weltvegantag 1</p> <p>Bereiten Sie heute eine vegane Mahlzeit zu. Eine pflanzenbasierte Ernährung hat viele Vorteile, z. B. eine bessere Verdauung und Darmgesundheit sowie ein geringeres Risiko für Herzkrankungen.</p>	<p>2</p> <p> Wachen Sie auf zum Duft von Rosen. Was spricht dagegen, dass Sie sich heute mit einem Strauß Blumen eine Freude machen?</p>	<p>3</p> <p>Im Umgang mit Geld könnten Sie Unterstützung gebrauchen? Dann suchen Sie sich eine Finanzberatung oder ein Gruppenangebot vor Ort, das kostenlos Unterstützung bietet.</p>
<p>4</p> <p>Der Wechsel der Jahreszeiten ist der perfekte Zeitpunkt, um Ihr Zuhause auszumisten. Spenden Sie alles, was Sie nicht mehr wollen oder brauchen!</p>	<p>5</p> <p> Verbringen Sie weniger Zeit vor Bildschirmen und mehr Zeit mit klassischen Gesellschaftsspielen.</p>	<p>6</p> <p>Es ist Zeit zu Tanzen! Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und schalten Sie ab.</p>	<p>7</p> <p>Es tut gut, Ihre mentale Gesundheit zum Thema zu machen – heute, morgen und übermorgen.</p>	<p>8</p> <p>Machen Sie eine Minute Pause. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.</p>	<p>9</p> <p>Heute ist Small Business Saturday! Unterstützen Sie heute ein lokales Unternehmen. Und sei es einfach mit einer positiven Rezension – das ist sogar kostenlos!</p>	<p>10</p> <p> Für Getränke ist gesorgt! Versuchen Sie im Laufe des Tages, mindestens 2 l Wasser zu trinken.</p>	
<p>11</p> <p>Ist Ihnen heute einfach danach, Zeit mit der Familie zu verbringen? Eine Umarmung oder eine herzliche Nachricht an Ihre Liebsten gibt Ihnen ein gutes Gefühl.</p>	<p>12</p> <p> Fotografieren Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet, und teilen Sie das Foto und dieses schöne Gefühl!</p>	<p>13</p> <p>Welt-Nettigkeitstag Seien Sie heute nett zu sich selbst, zu Ihren Liebsten und zu Fremden.</p>	<p>14</p> <p>In Ruhe den Akku aufladen: Wenn Sie aufhören, die Nachrichten rund um die Uhr zu verfolgen, bekommen Sie Angstgefühle besser in den Griff. Schenken Sie Dingen Aufmerksamkeit, die Ihnen hier und jetzt Freude bereiten.</p>	<p>15</p> <p> Hören Sie mal bei sich selbst nach. Wie geht es Ihnen?</p>	<p>16</p> <p>Ihre Gedanken, Erkenntnisse und Blickwinkel bereichern das Leben Ihrer Mitmenschen. Vielfalt ist ganz entscheidend für eine lebendige Unternehmenskultur.</p>	<p>17</p> <p>Sie denken schlecht über sich selbst? Schluss damit! Was Sie Fremden oder Ihren Liebsten nicht vorwerfen würden, sollten Sie auch sich selbst nicht zum Vorwurf machen.</p>	
<p>18</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>19</p> <p>Internationaler Männertag Der heutige Tag bietet eine gute Gelegenheit, auf die Gesundheit von Männern und die leider extrem hohe Suizidrate unter ihnen aufmerksam zu machen. Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein ❤️</p>	<p>20</p> <p>Jede freundliche Geste, die Sie Ihrem Gegenwarts-Ich entgegen bringen, wird Ihr Zukunfts-Ich Ihnen danken.</p>	<p>21</p> <p> Versuchen Sie, auf jeden negativen Gedanken mit einem positiven zu reagieren.</p>	<p>22</p> <p>Gehen Sie beim Gesundheitsmanagement neue Wege – schon eine kleine Veränderung kann langfristig Großes bewirken.</p>	<p>23</p> <p> Arbeit und Privates in Einklang zu bringen ist nicht immer leicht. Achten Sie darauf, Grenzen zu setzen und Selbstfürsorge großzuschreiben.</p>	<p>24</p> <p>Im Alltag verbessern Sie Ihre mentale Gesundheit, wenn Sie Achtsamkeit üben, in sich hinein hören und eine positive Arbeitskultur fördern.</p>	
<p>25</p> <p>Wofür sind Sie heute dankbar?</p>	<p>26</p> <p>Multitasking mag eine gute Idee sein, kann aber die Produktivität hemmen. Setzen Sie sich für heute das Ziel, sich jeweils nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren.</p>	<p>27</p> <p> Es ist okay, mal nichts zu tun, wenn das Ihrem Körper gut tut!</p>	<p>28</p> <p>Fortschritte verlaufen nicht linear. Übersehen Sie nicht, was Sie schon erreicht haben, und feiern Sie auch die kleinen Erfolge.</p>	<p>29</p> <p> Bringen Sie beim Essen mehr Farbe ins Spiel. So erleben Sie eine bunte Geschmacksexplosion!</p>	<p>30</p> <p>Zur kommenden Weihnachtszeit dürfen selbst gestaltete Dekorationen nicht fehlen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen und kreativ zu werden!</p>		