CHALLENGES

30 Ideen für einen freien Tag

Arbeite in deinem Tempo. Hake Erledigtes ab und hebe den Rest für später auf.

Datum: _____ | 30 Aufgaben

Wähle ein für die Oberfläche geeignetes Mittel und beachte das Etikett. Mische keine Reinigungsmittel. Bewahre sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

01 / Ordnung zu Hause

- [ ] Fotos auf dem Handy sortieren
- [ ] Einen Raum aufräumen
- [ ] Eine kleine Ecke zu Hause neu gestalten
- [ ] Kleiderschrank durchsehen
- [ ] E-Mail-Postfach aufräumen

02 / Neues lernen

- [ ] Einen Kreativkurs buchen
- [ ] Einen ersten Blogbeitrag schreiben
- [ ] Ein paar Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist
- [ ] Eine kurze Meditation ausprobieren
- [ ] Einen unterhaltsamen Test über eigene Interessen machen
- [ ] Ein Buch lesen
- [ ] Ein einfaches Experiment nach verlässlicher Anleitung ausprobieren

03 / Bewegung und Erholung

- [ ] Vertraute, angenehme Dehnübungen machen
- [ ] Eine passende Yogaeinheit ausprobieren
- [ ] Ein Rätsel lösen oder ein Gesellschaftsspiel spielen
- [ ] Zimmerpflanzen pflegen
- [ ] Eine angenehme, passende Bewegungsform wählen

04 / Kreativität und Hobbys

- [ ] Eine neue Playlist erstellen
- [ ] Etwas selbst gestalten
- [ ] Eine Collage mit Ideen und Plänen zusammenstellen
- [ ] Ein neues Gericht kochen oder etwas backen

05 / Pläne und persönliche Dinge

- [ ] Einnahmen und geplante Ausgaben aufschreiben
- [ ] Eine kurze Aufgabenliste erstellen

- [ ] Einen Tagebucheintrag schreiben
- [ ] Lebenslauf aktualisieren

06 / Freizeit genießen

- [ ] Einen Film ansehen
- [ ] Zeit für die vertraute Körperpflege nehmen
- [ ] Ein paar Erinnerungsfotos machen
- [ ] Einen Podcast anhören
- [ ] Mit Freunden Zeit verbringen

Notizen & nächste Schritte

Weiter in der Tidy App

cleaning-schedule.app/de/#download