

Cornelia Hättenschwiler

SELBST- ENTRÜMPELUNG

leicht gemacht

52 Ideen für 52 Wochen



Cornelia Hättenschwiler

Selbst-Entrümpelung leicht gemacht

52 Ideen für 52 Wochen

Dieses Jahreskalender-Buch hat den Anspruch Menschen anzuregen, jeden Tag etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen. Denn wer mit sich selbst im Einklang ist, kann Kraft und Lebendigkeit finden und diese auch weitergeben.

Selbst-Entrümpelung beginnt im Kopf und bedeutet mehr als nur aufräumen. Entrümpeln befreit von belastenden Dingen und schafft Freiräume im Inneren wie auch im Äußeren.

Diese 52 Ideen für 52 Wochen geben Mut und Energie sich nach vorne zu verändern. Das bringt Lebensfreude, Spaß und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Cornelia Hättenschwiler
Selbst-Entrümpelung leicht gemacht
52 Ideen für 52 Wochen

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Umschlag: Cornelia Hättenschwiler mit Canva pro

© 2021 Copyright by Cornelia Hättenschwiler

1. Auflage – November 2021 epubli

ISBN 9783734917923

© 2022 Copyright by Cornelia Hättenschwiler

2. überarbeitete Auflage – August 2022

Verlagslabel: Cornelia Hättenschwiler KreativSchreibstube

ISBN Softcover: 978-3-347-70311-7

ISBN Hardcover: 978-3-347-70312-4

ISBN E-Book: 978-3-347-70313-1

ISBN Großschrift: 978-3-347-70314-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Inhalt – 52 Ideen für 52 Wochen

Inhalt – 52 Ideen für 52 Wochen

Herzlich Willkommen

Woche 1/ Ballast loswerden befreit

Woche 2 / Tägliche Aufräumaktionen

Woche 3 / Dusch Dich fit

Woche 4 / Was ist dir wichtig

Woche 5 / Atme mit Zahlen

Woche 6 / Sortiere Deine Beziehungen

Woche 7 / Mach mal Pause

Woche 8 / Handtaschen und andere Behälter

Woche 9 / Farben erheitern Dein Leben

Woche 10 / Das Zuhause als Wohlfühloase

Woche 11 / Gemeinsam entrümpeln

Woche 12 / Du bist der Mittelpunkt

Woche 13 / Gurkensaft und Co

Woche 14 / Kaputte Gegenstände gehören weg

Woche 15 / Schreib mal deiner Seele

Woche 16 / Mach dir eine Genusswoche

Woche 17 / Meditation der anderen Art

Woche 18 / Lass den Rucksack fliegen
Woche 19 / Finde die unbenutzten Dinge
Woche 20 / Waldspaziergang nur Du allein
Woche 21 / Fünf Elemente des Lebens
Woche 22 / Schau dir in die Augen
Woche 23 / Mit deinen Farben leben
Woche 24 / Bestimme Deine Sichtweise
Woche 25 / Wasser trinken nicht vergessen
Woche 26 / Komplimente machen
Woche 27 / Bewege Dich – egal wie
Woche 28 / Zeit der Heiterkeit
Woche 29 / Minimalismus für Anfänger
Woche 30 / Das Wohnungs-Bagua
Woche 31 / Frage Deine Seele
Woche 32 / Für jeden ein Lächeln
Woche 33 / Schreiben einen Brief an Dich selbst
Woche 34 / Entspannter Gang durch Dein Zuhause
Woche 35 / Faul sein ist auch eine Tugend
Woche 36 / Kühlschrank und Vorräte
Woche 37 / Zünde eine Kerze an
Woche 38 / Aktivität beginnt bei der Wahrnehmung
Woche 39 / Körper, Geist und Seele
Woche 40 / Nur mal hören

Woche 41 / Lerne Dein Können kennen

Woche 42 / Höre auf Dein Bauchgefühl

Woche 43 / Atme Dich frei

Woche 44 / Lache Dich gesund

Woche 45 / Mach dir eine Freude

Woche 46 / Rege Deine Kreativität an

Woche 47 / Die Woche der kleinen Dinge

Woche 48 / Finde Deine Rose

Woche 49 / Die Woche der Ehrlichkeit

Woche 50 / Achtsam essen mit Genuss

Woche 51 / Sinnfreies Schreiben

Woche 52 / Jeder Tag ein kleiner Glückmoment

Dankeschön

Zur Autorin

Aus der KreativSchreibstube