

# #30DaysOfPerformanceInspiration Challenge

## **TAG 1**

Trinke 2 Liter Wasser

"Wasser ist die treibende Kraft der gesamten Natur"

Leonardo da Vinci

## **TAG 2**

Für was bist du dankbar?

"Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren die glücklich sind"

Francis Bacon

## **TAG 3**

Kreiere dir eine Motivationsecke

Es geht immer darum, wie du dich mit deinen Wünschen und Zielen verbindest

Marie Daimond

## **TAG 4**

Schaff dir eine Morgenroutine

"Das Geheimnis deines Erfolgs liegt in deiner täglichen Routine"

John C. Marwell

## **TAG 5**

Starte mit positiven Fokus in deinen Tag

"Dort, wo du deine Energie rein steckst, entsteht immer mehr in deinem Leben"

Laura Malina Seiler

## **TAG 6**

Bestimme, wie du dich fühlen willst

"Gefühle muss man fühlen, um sie zu verstehen"

unbekannt

## **TAG 7**

Lass dich nicht ablenken!

"Zu viel Zeit vergeht, wenn wir in den Bann von Social Media verfallen. Folgen wir Vergleichen & Procrastinieren"

APP: Space oder Freedom

## **TAG 8**

Gestalte dir ein Visionboard!

"Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg"

Laotse

## **TAG 9**

Gestalte dir ein Visionboard!

"Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg"

Laotse

## **TAG 10**

Schreibe dir 3 deiner Stärken auf

"Stärke bedeutet auch zu wissen, dass man nicht immer stark sein kann"

VS

## **TAG 11**

Mache dein Bett am Morgen!

"Wenn du die Welt verändern möchtest, fang an, dein Bett zu machen"

Admiral William McRaven

## **TAG 12**

Schaff dir MiniPausen

"Manchmal bringt uns eine kleine Pause mehr als die größte Anstrengung"

unbekannt

## **TAG 13**

Verlasse deine Komfortzone

"Die Qualität deines Lebens steht im direkten Verhältnis zu der Menge an Unsicherheit, die du aushalten kannst"

Jim Rohn

## **TAG 14**

Verschenke Lächeln

"Das Leben lehrt, das Lachen korrigiert"

Vytautas Karalius

## **TAG 14**

Erstelle eine MotivationsPlaylist

"Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum"

Friedrich Nietzsche

## **TAG 15**

Feier jeden noch so kleinen Erfolg

"Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden"

Soren Kierkegaard

### **TAG 16**

Wem kannst du heute  
WERT liefern?

"Zu viele Menschen wollen  
erst nehmen, bevor sie  
geben. Du drehst den Spieß  
um!"  
Der Rest wird folgen"

### **TAG 17**

Schreibe einen Brief an dein  
zukünftiges ICH"

"Die Zukunft soll man nicht  
voraussehen wollen,  
sondern möglich machen!"

Antoine de Saint-Exupéry

### **TAG 18**

Meditiere für 10-20 Min

"Du findest dich selber,  
indem du in die Gegenwart  
kommst."

Eckard Tolle

### **TAG 19**

Lies ein inspirierendes Buch  
täglich 10 min.

"Ich bin ein Teil von allem,  
was ich je gelesen habe."

Theodore Rosenvelt

### **TAG 20**

Ausmisten & Raum schaffen

"Das Geheimnis des Glücks  
liegt nicht im Besitz,  
sondern im Geben. Wer  
andere glücklich macht,  
wird glücklich."

André Gida

### **TAG 21**

Tue jemand etwas Gutes

"Der beste Weg, sich selbst  
zu finden, ist, sich in den  
Dienst für andere zu  
begeben."

Gandhi

### **TAG 22**

Denke & Spreche GUT  
über dich

"Es ist dein Verstand, der  
diese Welt erschafft."

Buddha

### **TAG 23**

Handle JETZT

"Wir leben zu oft aus  
unserer Vergangenheit,  
träumen in die Zukunft und  
vergessen in der Gegenwart  
zu handeln"

### **TAG 24**

Lass los von Perfektion

"Ziele nach dem Mond.  
Selbst wenn du ihn  
verfehlst, wirst du zwischen  
den Sternen landen."

Friedrich Nietzsche

### **TAG 25**

Tue etwas nur für dich

"Die Herausforderung ist es,  
nicht etwas zu werden,  
sondern zu sein."

Pyar

### **TAG 26**

Schau dir einen TED Talk an.

"Bildung ist nicht das  
Befüllen von Fässern,  
sondern das Entzünden von  
Flammen

Heraklit Mehr

### **TAG 27**

Enjoy the prozess.

"Das alles seine Zeit hat,  
heißt auch, dass alles seine  
Zeit braucht"

Ernst Fest

### **TAG 28**

Stoppe Vergleich

"Persönlichkeit fängt da an,  
wo der Vergleich aufhört."

Karl Lagerfeld

### **TAG 29**

Schlafe 7-9 h

"Was ohne Ruhepausen  
geschieht, ist nicht von  
Dauer."

Ovid

### **TAG 30**

Bleib neugierig

"Das Schönste, was wir  
erleben können, ist das  
Geheimnisvolle"

Albert Einstein

**TIME TO  
CELEBRATE**