

Sandra Boltz

Inkl. Sai Sin Band &
Online-Challenge

I Care

Die Challenge

30 Tage.
Achtsamkeit.
Glück.

Inhalt

Mein Manifest	8
----------------------------	---

1. Einleitung

Willkommen bei ICare	10
Bestandsaufnahme: Wie gehen Sie mit sich selbst um? ...	13
Zeit für Veränderungen: So funktioniert ICare	23

2. ICare: Die 30-Tage-Challenge

Die Woche der Dankbarkeit	38
--	----

Tag 1: Starte mit einem Lächeln	45
Tag 2: Die Kraft der 5	48
Tag 3: Stopp!	50
Tag 4: Ehre, wem Ehre gebührt	53
Tag 5: Achtsamkeit 1: Jetzt	55
Tag 6: Achtsamkeit 2: Alltag	57
Tag 7: Reflexion der ersten Woche	60

Die Woche der Selbststärkungen	64
---	----

Tag 8: Urlaub für den inneren Kritiker	75
Tag 9: Change your words, change your world	77
Tag 10: Mut tut gut!	80
Tag 11: Zünde Deine Feuer	82
Tag 12: Mein bester Freund	84
Tag 13: Hand aufs Herz	86
Tag 14: Reflexion und „Wünsch Dir was!“	89

Die Woche der Vorstellungskraft	94
Tag 15: Geschafft! Rauf aufs Siegerpodest!.....	103
Tag 16: Meine Augenblicke	106
Tag 17: Zweifellos!.....	108
Tag 18: Imagine	111
Tag 19: Ich bin begeistert!	113
Tag 20: Für immer.....	116
Tag 21: Reflexion „Hinschauen“	118
Die Woche der Anziehungskraft	122
Tag 22: L wie Loslassen	129
Tag 23: V wie Vergeben.....	132
Tag 24: Ein einzigartiger Tag.....	134
Tag 25: Geben gibt!	137
Tag 26: Lebendiger Magnet	140
Tag 27: Mein kostbarster Schatz.....	142
Tag 28: Meisterübung: Schreibe Dir selbst einen Liebesbrief!	145
Tag 29: Tag der freien Wahl: Was Du willst	147
Tag 30: Abschlussparty und Endreflexion.....	149
3. Schlusswort	154
4. Anhang	
Vertrag.....	158
Beispiele zur Woche der Dankbarkeit, Selbst- stärkungen, Vorstellungs- und Anziehungskraft	159
Stimmen von ICare-Challenge-Teilnehmern.....	172
ICare im Internet	177
Danksagung	177