



ENTSPANNT UND GLÜCKLICH
STATT FIT UND GESTRESST –
IN NUR 30 TAGEN

riva



Lüften ist
auch wie
spazieren
gehen.



WILLKOMMEN BEI DER FAULTIER—CHALLENGE!

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEST DU TAG FÜR TAG EINE
EXTREM ENTSPANNENDE LEKTION, DIE DEIN LEBEN UNGEMEIN
BEREICHERN WIRD. AUCH WENN ES DIR VIELLEICHT SCHWERFÄLLT —
HALTE DURCH, ES LOHNT SICH! ABER SETZ DICH DABEI SELBST BLOß
NICHT UNTER DRUCK. VIELLEICHT HAST DU AUCH NACH 30 TAGEN
NICHT DAS GEFÜHL, NUN SO EIN RICHTIGES FAULTIER ZU SEIN —
DANN BEGINNE DOCH EINFACH WIEDER VON VORN!

VIEL SPAß!



Was du heute kannst
besorgen, geht sicher
auch prima morgen.



TAG I

STEH AUF.
ZIEH DICH AN.

TAG 2

MALE DAS FAULTIER AUF
DER RECHTEN SEITE AUS.

ABER NUR MAXIMAL BIS ZUR HÄLFTE.





Wichtige Unterlagen prüfen ...
Matratze ist eine
wichtige Unterlage.



TAG 3

VERMEIDE ES HEUTE,
DEINE SÄTZE ZU BE

TAG 4

DENK DIR AUSREDEN FÜR HARTE
ZEITEN AUS, WARUM DU ...

... NICHT ZUM SPORT MUSST:

... NICHT ZU TANTE INGES GEBURTSTAG MUSST:

... NICHTS MIT DEN KOLLEGEN TRINKEN GEHEN WILLST:

... NICHT AM MEETING TEILNEHMEN KANNST:



TAG 5

UNTERDRÜCKE HEUTE

JEDEN IMPULS, ETWAS WIEDER
AN SEINEN URSPRÜNGLICHEN PLATZ ZU RÄUMEN.

IRGENDWER WIRD'S SCHON MACHEN.

ODER AUCH NICHT.
EGAL.

TAG 6

SCHREIBE EINE TO—DO—LISTE FÜR DEN
HEUTIGEN TAG. LACHE LAUT DARÜBER UND
VERBRENNE SIE ÜBER EINER KERZE.

(NICHT AUSPUSTEN, VOLL ANSTRENGEND —
DIE BRENNT AUCH VON SELBST RUNTER.)



Stress ist,
was du draus
machst.



TAG 7

SEI EIN FAULTIER.

HÄNGE DICH AN EINEN BAUM. ODER AST.
ALSO ... HÄNGEN IM SINNE VON LIEGEN.
UND AST IM SINNE VON HOLZ ODER SO.
UND DRAN IM SINNE VON DRAUF.

ÄHM ... LEG DICH INS BETT.