Lightful You

Achtsamkeit & Glaubenssätze| Shine & Bloom Challenge

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	**Tag 1**	**Tag 2**	**Tag 3**	**Tag 4**	**Tag 5**	**Tag 6**	**Tag 7**
Morgens	7:00 Uhr Live @LfY-LfM C.	Glaubenssätze erkennen & umwandeln @LightfulYou Blog	7:00 Uhr Live @LfY-LfM C.	7:00 | Yoga-Video @YouTube: LightfulYou	Achtsamer Spaziergang Audio-Download @LightfulYou.com	8:00 Uhr Live @LfY-LfM C.: Live Meditation	8:00 Uhr Autogenes Training @Spotify: LightfulYou
Abends	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation
Woche 2	**Tag 8**	**Tag 9**	**Tag 10**	**Tag 11**	**Tag 12**	**Tag 13**	**Tag 14**
Morgens	7:00 Uhr Live @LfY-LfM C.	Körperliebe entwickeln @LightfulYou Blog	Geführte Meditation Download mit / ohne Musik @ LightfulYou.com	7:00 | Yoga-Video @YouTube: LightfulYou	Achtsames Kochen & Essen	8:00 Uhr Live @LfY-LfM C.: Live Meditation	8:00 Uhr PMR @YouTube: LightfulYou
Abends	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation
Woche 3	**Tag 15**	**Tag 16**	**Tag 17**	**Tag 18**	**Tag 19**	**Tag 20**	**Tag 21**
Morgens	7:00 Uhr Live @LfY-LfM C.	Mein Feel-Good Ritual @LightfulYou Blog	Go Wild! Dance It Out @Spotify: "LightfulYou: Dance It Out"	7:00 | Yoga-Video @YouTube: LightfulYou	Achtsames Zeichnen	8:00 Uhr Live @LfY-LfM C.: Live Meditation	8:00 Uhr Geführte Meditation @YouTube: LightfulYou
Abends	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation
Woche 4	**Tag 22**	**Tag 23**	**Tag 24**	**Tag 25**	**Tag 26**	**Tag 27**	**Tag 28**
Morgens	7:00 Uhr Live @LfY-LfM C.	Good Karma Day @LightfulYou Blog	LightfulYou- Shine Bright Geführte Meditation	7:00 | Yoga-Video @YouTube: LightfulYou	Go Wild! Dance It Out @Spotify: "LightfulYou: Dance It Out"	8:00 Uhr Live @LfY-LfM C.: Live Meditation	8:00 Uhr | Shine Bright Routinen entwickeln @YouTube: LightfulYou
Abends	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation	Selbstreflexion | Neue Glaubenssätze Meditation