



30 TAGE SELF-CARE-CHALLENGE

Erlebe 30 Tage der Selbstliebe und Achtsamkeit, um dein Wohlbefinden zu stärken. Gemeinsam starten wir die Reise zu einem liebevolleren Umgang mit uns selbst!"



Hi! Ich bin Kati...

... DIY Workshop Expertin bekannt aus Rundfunk und Fernsehen, Event-Organisatorin, Buch-Autorin und DIY Bloggerin auf Kati Make It.

Ich lebe im schönen Stuttgart. In meinen DIY Workshops trifft meine Leidenschaft für Planung und Organisation auf meine Liebe zur Kreativität, für ein unvergessliches Workshop-Erlebnis.

Noch mehr kreative DIY-Ideen und Inspirationen findest du auf meinem Instagram Account [@katimakeit](#)

SCHAU VORBEI!



Wusstest du schon?..

Mein DIY-Blog bietet klare Anleitungen, um schnell die benötigten Materialien (oftmals bereits vorhanden) und den Umfang des Projekts zu erfassen. So gelingt ein optimaler Start. Viele Projekte benötigen lediglich zwei bis drei Materialien und etwas Zeit. Stoffreste verwandeln sich, Holzreste werden zu Pinnwänden und Holzstäbe mutieren zu Design-Lampen.

Verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, trendige DIY-Ideen und leicht nutzbare Vorlagen sichern den Erfolg deiner Projekte.

Entdecke zusätzliche Kreativität in meinem Online-Shop.

Deine Kati



MAKE IT: SELF-CARE CHALLENGE!

Drucke meine Vorlagen aus.

Lass dich von ermutigen, bewusst Zeit für dich zu nehmen. Jeden Tag wählst du selbst, welche Ideen und Inspirationen du umsetzen möchtest – sei es ein entspannendes Bad, ein inspirierendes Buch oder ein Spaziergang in der Natur.

Nach jeder Self-Care-Zeit malst du liebevoll ein Herzchen auf deinem Plan aus, um deine Selbstfürsorge zu feiern. Sei gut zu dir und nimm dir deine Zeit.



30 TAGE Self-Care Challenge

♡ Such dir eine Affirmation aus.	♡ Klebe die Affirmation an deinen Spiegel.	♡ Sprich deine Affirmation 5x laut.	♡ Nimm dir 5 Minuten Zeit für dich.	♡ Kauf dir einen Strauß Blumen.
♡ Starte gemütlich in den Tag.	♡ Tanze zu deinem Lieblingssong.	♡ Tue etwas nur für dich.	♡ Gönn dir eine Auszeit.	♡ Schließe kurz die Augen und halte inne.
♡ Schalte dein Handy in den Flugmodus.	♡ Sei heute einfach glücklich.	♡ Erledige etwas, was du schon länger aufschiebst.	♡ Probiere ein kreatives DIY- Projekt aus.	♡ Miste aus, um alten Ballast loszuwerden.
♡ Mach dir heute selbst ein kleines Geschenk.	♡ Schenk dir ein Lächeln.	♡ Telefoniere mit deinen Liebsten.	♡ Nimm dir bewusst 5 min nur für dich.	♡ Koch dein Lieblingssessen.
♡ Trage dein Lieblingsoutfit.	♡ Genieße deine Morgen- Routine im Bad.	♡ Sei gut zu dir.	♡ Geh an die frische Luft.	♡ Sei dankbar.
♡ Gehe heute früher zu Bett.	♡ Lies ein Buch.	♡ Nimm ein wohltuendes Bad.	♡ Mache es dir gemütlich auf dem Sofa.	♡ Trage heute Lippenstift.





MAKE IT: AFFIRMATIONSKARTEN!

Drucke die Affirmationskarten am besten auf festes, stabiles Papier aus.

Zieh immer mal wieder eine Karte und sprich die Affirmation darauf 5-10x hintereinander auf. Am effektivsten sind die Affirmationen, wenn du dir Zeit nimmst und wenn du sie vor dem Spiegel aufsagst.

Apropos Spiegel: Du kannst die Affirmationen von den Karten als Spruch-Idee für deinen Spiegel verwenden. Plote sie einfach nach meiner Anleitung im Blogpost auf den Spiegel.

Ich bin
schön



@katimakeit

Ich bin
stark



@katimakeit

Ich bin
genug



@katimakeit

Ich bin
mutig



@katimakeit

Ich achte
auf mich



@katimakeit

Ich bin
dankbar



@katimakeit

Ich bin
einzigartig



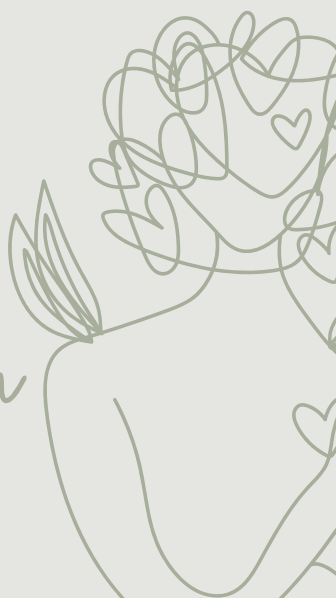
@katimakeit

Ich bin
genau
richtig



@katimakeit

Ich bin
glücklich



@katimakeit

Ich bin
wundervoll



@katimakeit

Ich bin
liebenswert



@katimakeit



Ich sage JA
zu mir

@katimakeit

MAKE IT FAMILY!

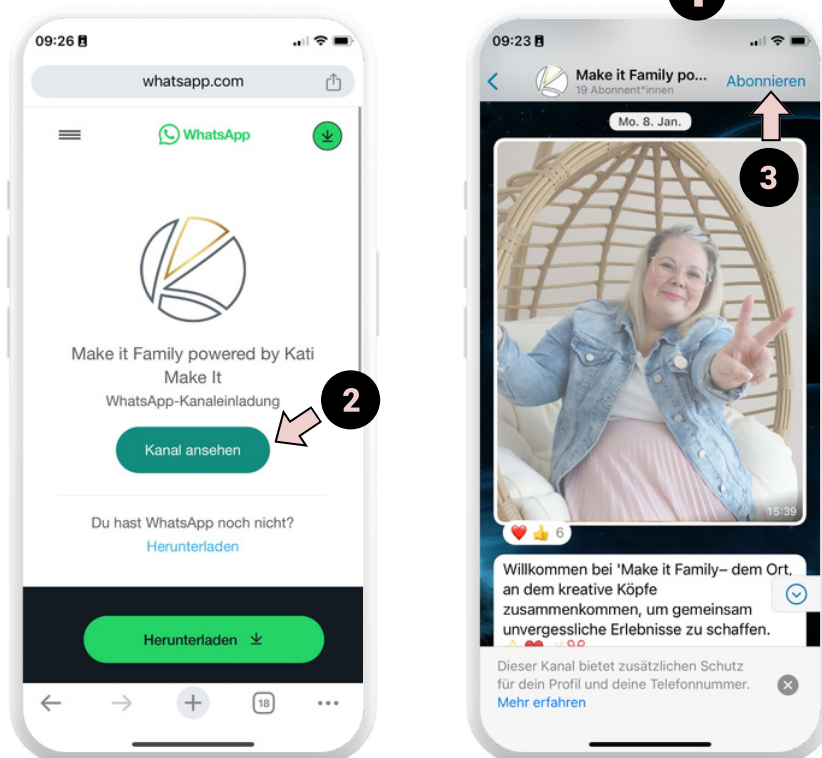
Komm mit zu Make It Family,
meinem WhatsApp Channel und dem Ort, an dem kreative Köpfe
zusammenkommen, um gemeinsam unvergessliche Erlebnisse zu schaffen!

In meinem WhatsApp Channel teile ich mit dir kreative Ideen und exklusive
Einblicke und Inhalte wie z.B. Gewinnspiele, kostenlose Downloads und
Gutscheine, die es sonst nirgendwo gibt.

So schließt du dich unserer Make It Family an:

Am Smartphone

HIER KLICKEN



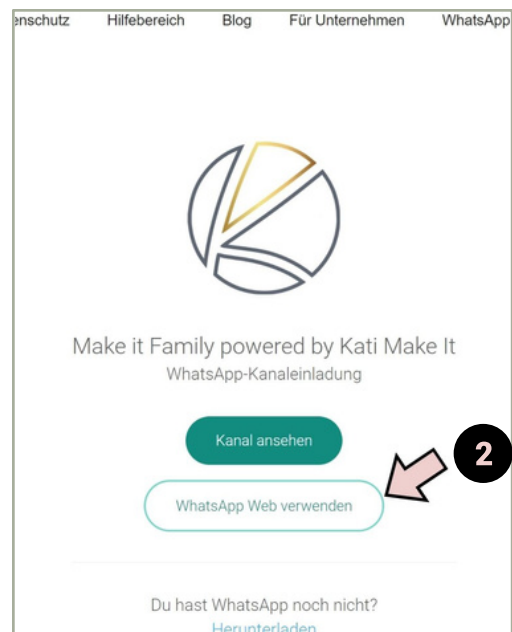
MAKE IT FAMILY!

Am PC

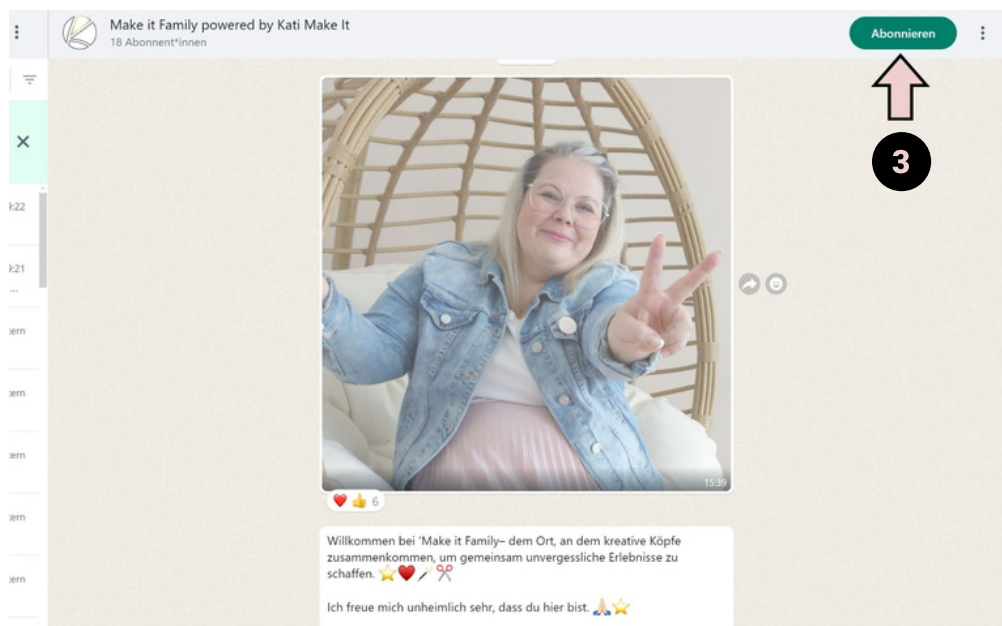
(Du musst vorher WhatsApp Web am PC eingerichtet haben.)

HIER KLICKEN

1



2



3

Ich freue mich auf dich!

IMPRESSUM



Kati Make It
Katrín Jordan
Niemöllerst. 10
73760 Ostfildern
www.katimakeit.de
info@katimakeit.de

Lizenzbestimmungen:

Die erworbene Datei darf ausschließlich für den privaten Zweck verwendet werden. Die Nutzung für kommerzielle und/oder gewerbliche Zwecke ist ausdrücklich untersagt.

Urheberrecht:

Das Design unterliegt dem Urheberrecht gemäß Urheberrechtsgesetz. Die Rechte an diesem Motiv und Designs verbleiben bei Katrin Jordan. Veränderungen an den Dateien sind nicht gestattet, sie dürfen weder kopiert, digitalisiert, verkauft noch anderweitig weitergegeben werden. Haftungsausschluss: es wird keine Haftung für eventuelle Fehler übernommen.