

# #nurwasichmag

## DIE CHALLENGE

Viel Spaß mit deiner ganz persönlichen Challenge passend zum Buch und zur Videoreihe #NURWASICHMAG! Alle Infos dazu findest du auch unter [www.nurwasichmag.de](http://www.nurwasichmag.de)

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <b>PUTZZEUG</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>» Erfüllt es seinen Zweck?</li><li>» Benutze ich es regelmäßig?</li><li>» Erleichtert es mir die Arbeit?</li></ul>                                   |
|    | <b>MEDIKAMENTE</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>» Ist es noch brauchbar / haltbar?</li><li>» Werde ich es sicher noch brauchen?</li><li>» Hat es mir geholfen?</li></ul>                             |
|    | <b>UNTERWÄSCHE</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>» Gefällt mir der Schnitt und die Passform?</li><li>» Fühle ich mich gut damit?</li><li>» Ist es frei von Flecken und Löchern?</li></ul>             |
|    | <b>KLEIDUNG FÜR DRAUSSEN</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>» Hält es mich ausreichend warm?</li><li>» Schützt es mich?</li><li>» Trage ich es regelmäßig und gern?</li></ul>                                    |
|    | <b>OBERTEILE UND KLEIDER</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>» Fühle ich mich gut damit?</li><li>» Trage ich es gern und regelmäßig?</li><li>» Ist es noch gut in Schuss?</li></ul>                               |
|   | <b>BEINBEKLEIDUNG</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>» Sieht es gut an mir aus?</li><li>» Passt es mir und fühlt es sich gut an?</li><li>» Passt die Qualität?</li></ul>                                  |
|  | <b>NACHTWÄSCHE &amp; SPORTKLEIDUNG</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>» Ist es bequem?</li><li>» Ist die Kleidung noch gut erhalten?</li><li>» Habe ich volle Bewegungsfreiheit?</li></ul>                                 |
|  | <b>SCHUHE</b>                              | <ul style="list-style-type: none"><li>» Passen sie optimal und sind sie bequem?</li><li>» Passen sie zu meinem Kleidungsstil?</li><li>» Trage ich sie häufig und gern?</li></ul>           |
|  | <b>ACCESSOIRES</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>» Fühle ich mich gut damit?</li><li>» Vertrage ich das Material?</li><li>» Trage ich das Teil regelmäßig?</li></ul>                                  |
|  | <b>HANDTASCHEN-RAZZIA</b>                  | Räume alle deine Taschen leer und mach sie mal wieder sauber.  |
|  | <b>TASCHEN</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>» Benutze ich es gern und gefällt es mir?</li><li>» Ist es praktisch?</li><li>» Passt es zu meinem Kleidungsstil?</li></ul>                          |
|  | <b>DECKEN, BETTWÄSCHE &amp; HANDTÜCHER</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>» Ist es frei von Flecken und Löchern?</li><li>» Benutze ich es gern und regelmäßig?</li><li>» Gefällt es mir und passt es in die Wohnung?</li></ul> |
|  | <b>SCHLAFZIMMER</b>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>» Brauche ich das noch?</li><li>» Gehört es in diesen Raum?</li><li>» Habe ich eine Freude daran?</li></ul>  |
|  | <b>KÜCHE</b>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>» Ist es noch genießbar?</li><li>» Ist es intakt und benutze ich es gern?</li><li>» Macht es mir das Leben leichter?</li></ul>                       |
|  | <b>KÖRPER- &amp; NAGELPFLEGE</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>» Tut es das, was es verspricht?</li><li>» Finde ich es angenehm?</li><li>» Ist es noch gut?</li></ul>   |
|  | <b>MAKE-UP</b>                             | <ul style="list-style-type: none"><li>» Fühle ich mit gut damit?</li><li>» Lohnt sich der Auftrag?</li><li>» Ist es noch gut?</li></ul>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|    | <b>BADEZIMMER</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Gehört es in dieses Zimmer?</li> <li>» Brauche ich das?</li> <li>» Würde ich das wieder kaufen?</li> </ul>                                  |
|    | <b>DEKORATION</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macht es mir eine Freude?</li> <li>» Habe ich einen schönen Platz dafür?</li> <li>» Ist es mir die Putzarbeit wert?</li> </ul>              |
|    | <b>UNTERHALTUNG</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Habe ich Spaß daran?</li> <li>» Nutze ich es regelmäßig?</li> <li>» Hilft es mir?</li> </ul>  |
|    | <b>PAPIER</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ist es wichtig?</li> <li>» Gefällt es mir damit zu arbeiten?</li> <li>» Muss ich es behalten?</li> </ul>                                    |
|    | <b>SCHREIBTISCHKRAM</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arbeite ich gern damit?</li> <li>» Macht es mir das Leben leichter?</li> <li>» Funktioniert es noch?</li> </ul>                             |
|    | <b>ELEKTRONIK</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Funktioniert es ?</li> <li>» Erfüllt es seinen Zweck gut?</li> <li>» Bediene ich es gern?</li> </ul>  |
|    | <b>KONTAKTE, E-MAILS &amp; NEWSLETTER</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brauche ich es?</li> <li>» Will ich noch Kontakt mit der Person?</li> <li>» Interessiert es mich?</li> </ul>                                |
|    | <b>DATEN</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hilft es mir?</li> <li>» Macht es mich glücklich?</li> <li>» Brauche ich es noch?</li> </ul>  |
|   | <b>SOCIAL MEDIA</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ist es meine Zeit wert?</li> <li>» Habe ich Spaß daran?</li> <li>» Verbinde ich damit positive Gedanken?</li> </ul>                         |
|  | <b>WERKZEUG &amp; ZUBEHÖR</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brauche ich es?</li> <li>» Verwende ich es gern?</li> <li>» Macht es mir das Leben leichter?</li> </ul>                                     |
|  | <b>HOBBY &amp; ZUBEHÖR</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Gehört es in mein heutiges Leben?</li> <li>» Verwende ich es regelmäßig und gern?</li> <li>» Nehme ich mir gerne die Zeit dafür?</li> </ul> |
|  | <b>FLÄCHEN LEEREN</b>                     | Geh jede einzelne Fläche in deinem Haushalt durch und räume sie leer. Stelle nur zurück, was du magst.   |
|  | <b>LAGERORTE</b>                          | Räume nach und nach deine Abstellräume komplett aus und überlege dir, was du davon wirklich noch brauchst.   |
|  | <b>KLEINKRAM &amp; ERINNERUNGEN</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macht es mich glücklich?</li> <li>» Hat es eine Bedeutung für mich?</li> </ul>  |
|  | <b>EINE KATEGORIE DEINER WAHL</b>         | Haben wir etwas vergessen oder hat dir eine Aufgabe besonders gefallen? Dann ist das jetzt dran.   |
|  | <b>LOSWERDEN</b>                          | Werde deine aussortieren Sachen los! Verschenken, spenden, verkaufen und entsorgen.  |
|  | <b>WAS MAG ICH WIRKLICH?</b>              | Erstelle dir ein Moodboard ganz nach deinen Wünschen mit Farben, Materialien & Strukturen.   |
|  | <b>ERFOLGE FEIERN</b>                     | Lade eine Freundin, einen Freund oder mehrere liebe Leute zu dir ein und zeige ihnen deinen Erfolg!  |
|  | <b>PLÄNE</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Was möchtest du als nächstes erreichen?</li> <li>» Schreibe deine Ziele auf, um auf sie hin zu arbeiten.</li> </ul>                         |