



Das gönne ich mir ...

21-Tage-Challenge

mit Manuela Jung | Miss ThinkBIG



TIME4ME

Mit 77 praktischen Ideen, die deine Seele
zum Hüpfen bringen und dich stärken.

Das gönne ich mir...



TIME4ME

Hallo. du wunderbare Powerfrau! 💖 ✨

Vielleicht fühlst du dich gerade nicht wie eine Powerfrau.
Aber wenn du es willst, dann kann es wieder so werden. 🌸

Und weißt du was?

Powerfrau heißt NICHT, ständig etwas tun zu müssen.

Das war gestern. 🚫 🧑

Powerfrau 40+ weiß genau, wie sie ihre Kräfte und Stärken sinnvoll einsetzt.
Und sie weiß auch:

*Nur wenn wir gut auf uns selbst achten,
können wir langfristig
auch gut für andere dasein.*



Nur, an uns selbst zu denken, haben manche von uns nicht so gut drauf...
Das fühlt sich dann ganz schnell egoistisch an. 🙈
Kommt dir das bekannt vor?

Dann ist meine 21-Tage-Challenge genau für dich! 🎯💖
Gönn dir jeden Tag ganz bewusst etwas Gutes.
Dazu hast du hier eine lange Liste voller Impulse.

Und dann schau mal, was sich dadurch für dich verändert. ✨

Das gönne ich mir...



TIME4ME

Hast du dir jemals selbst einen Blumenstrauß gekauft – ganz bewusst nur für dich? 🌸

Wie wäre es, wenn du jetzt sofort damit loslegst...

Ich gönne mir in meinem “neuen Leben” jede Woche frische Blumen – früher wäre mir das nie eingefallen.

Das hat in meinem Leben so viel verändert.

Es macht etwas mit mir, und bringt frische Energie in meinen Alltag. 🌸💧

Probier's mal aus!

Und für die nächsten Tage wähle dir aus den vielen Impulsen das aus, was für dich gut passt.

Oder, was gerade eine kleine Herausforderung ist. 🚀😊

Mein Wunsch für dich:

Entdecke die wundervolle Allee deines Lebens.



*Pflücke die Geschenke am Wegesrand,
die nur darauf warten, von dir angenommen
und ausgepackt zu werden.*

Denn du bist es wert. ❤️

WERTvoll. WUNDERvoll. WUNDERSCHÖN. ✨🦋

Ich wünsche dir ganz viel Freude auf deiner Entdeckungsreise,

deine Manuela



Das gönne ich mir...

77 praktische Ideen, die deine Seele
zum Hüpfen bringen und dich stärken

TIME4ME

1. einen Blumenstrauß
2. eine schöne Vase für frische Blumen
3. eine schöne Topfpflanze mit wunderschönem Übertopf
4. meine Lieblingspralinen
5. einen neuen Lippenstift
6. ein neues Parfüm
7. eine neue Haarfarbe
8. eine pflegende Gesichtsmaske
9. eine hochwertige Gesichtsscreme
10. ein wohliges Fußbad
11. leckeren Smoothie
12. frischen Obstsalat
13. ein neues herrlich duftendes Duschgel plus Bodylotion
14. Schaumbad bei Kerzenschein und Musik
15. leckeren Cocktail mit Früchten
(einfache Variante: Sekt mit Ananasstückchen)



Das gönne ich mir...

TIME4ME

- 16. Kuscheln und Spielen mit meinem Haustier
- 17. neue Fußmatte + Deko für meinen Eingangsbereich
- 18. eine für mich neue inspirierende Zeitschrift
- 19. inspirierendes Buch / Hörbuch
- 20. meine Lieblingsmusik
- 21. einen inspirierenden Podcast
- 22. einen Wellnessstag
- 23. neue Bettwäsche
- 24. neues schickes Nachthemd
- 25. neuen bequemen, gutsitzenden BH + passende Slips
- 26. einen herrlichen Raumduft (Duftöl)
- 27. neue Kissen für die Couch
- 28. eine schöne Kerze
- 29. Maniküre
- 30. Pediküre
- 31. Verwöhnprogramm im Kosmetikstudio



Das gönne ich mir...

TIME4ME

32. Massage

33. Friseurbesuch

34. Schminkkurs / professionelles Schminken

35. Fotoshooting mit Fotos, die mich so richtig in Szene setzen

36. neues Kleid

37. schicke Schuhe + passende Handtasche

38. Tanzabend / Tanzkurs

39. Zeit in einem schicken Café mit meiner Lieblingstorte

40. Restaurantbesuch

41. Kinobesuch

42. Theaterbesuch

43. Museumsbesuch

44. Zoobesuch

45. Kunstaussstellung

46. Konzert meiner Lieblingsband oder eines Weltstars

47. Spieleabend mit Freunden oder Nachbarn



Das gönne ich mir...



- ☐ 48. neues Hobby
- ☐ 49. neue Sprache lernen
- ☐ 50. neues Gericht ausprobieren
- ☐ 51. Probefahrt mit meinem Traumauto
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Das gönne ich mir...

TIME4ME

- 52. Immer wenn ich in einen Spiegel schaue, schenke ich mir ein Lächeln.
- 53. Ich bin es mir wert, auf mein Äußeres zu achten.
- 54. Ich mache jeden Morgen mein Bett.
- 55. Ich gestalte mir in meinem Zuhause eine schöne Ecke, einen Kraftplatz.
- 56. Ich gehe mal in einen anderen Supermarkt einkaufen, entdecke dabei Neues.
- 57. Ich nutze jetzt nur noch das gute Geschirr.
- 58. Ich pflanze meine Lieblingsblumen.
- 59. Ich entsorge drei Dinge, die kaputt sind.
- 60. Ich ziehe mein bestes Kleid an und gehe aus.
- 61. Ich mache ganz laut Musik an und tanze dazu.
- 62. Ich tue etwas, was ich schon lange nicht mehr gemacht habe.
- 63. Ich mache einen Spaziergang und genieße dabei frische Luft und Natur.
- 64. Ich gönne mir einen Tag nur für mich.
- 65. Ich besorge mir Infos, Fotos, Bücher etc. über meine nächste Traumreise.
- 66. Ich buche mir eine Urlaubsreise.
- 67. Ich fahre spontan ein paar Tage weg.



Das gönne ich mir...

TIME4ME

- ☐ 68. Ich hole mir Unterstützung von einer Putzfee (Fenster putzen, Großputz, ...)
- ☐ 69. Ich koche mein Lieblingsessen + setze mich an einen festlich gedeckten Tisch.
- ☐ 70. Ich backe leckeren Kuchen und lade einen Herzensmenschen dazu ein.
- ☐ 71. Ich mache einen Spaziergang und fotografiere dabei.
- ☐ 72. Ich mache es mir gemütlich und schaue Fotos vom letzten Urlaub an.
- ☐ 73. Ich lege mich auf eine Wiese und betrachte den Mond und die Sterne.
- ☐ 74. Ich teste, wie lang ich auf einem Bein stehen kann.
- ☐ 75. Ich mache etwas ganz Verrücktes.
- ☐ 76. Ich besorge mir Pinsel, Farben und Papier und male ein Bild.
- ☐ 77. Ich schreibe eine Liste mit hundert Gründen zur Dankbarkeit.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Das gönne ich mir...



♥ Und wenn du spürst:

*„Ich will mehr als nur kleine Impulse –
ich will mein Leben wirklich verändern.“*

Dann lade ich dich ein zu einer persönlichen Potenzialanalyse (kostenfrei, 1:1, über Zoom) - mein Geschenk für dich. 📺

Wir schauen gemeinsam:

- 👉 Wo stehst du, was hält dich fest?
- 👉 Was brauchst du wirklich?
- 👉 Und wie kann dein Weg raus Hamsterrad und Sackgasse aussehen – rein in ein Leben mit neuer Power & Klarheit?

Bist du bereit? Dann hol dir gleich jetzt deinen persönlichen Termin:

www.manuelajung.eu/beratungsgesprach

Ich freue mich auf dich ♥

Manuela Jung | Miss ThinkBIG

Expertin für Neustart + Orientierung i.d. Lebensmitte

Meine Mission: Frauen in der Lebensmitte beflügeln und ermutigen, ihre Einzigartigkeit und ihre Träume zu leben! Denn ich bin überzeugt: die Welt braucht uns und unser Strahlen! ✨🦋