



December

2025

CHALLENGE

Ευεξίας

Δευ.	Τρ.	Τετ.	Πεμπ.	Παρ.	Σαβ.	Κυρ.
Όρισε έναν στόχο και ένα μήνυμα για τον Δεκέμβριο	Μείνε 10 λεπτά σε ησυχία (χωρίς τηλέφωνο)	Βγες έξω και κάνε 5 βαθιές αναπνοές	Κάνε μια 10λεπτη ρουτίνα διατάσεων	Τακτοποίησε μια μικρή γωνία του χώρου σου	Γράψε 3 πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις ασφάλεια	Ετοίμασε το αγαπημένο σου σνακ και απόλαυσε το
Φάε ένα γεύμα με προσοχή και με όλες τις αισθήσεις σου	Άκουσε ένα τραγούδι που σου ανεβάζει τη διάθεση	Γράψε 3 σκέψεις που έχετε στο μυαλό σου	Άναψε ένα κερί και μείνετε 5 λεπτά γύρω από αυτό	Ξάπλωσε για 5' με τα πόδια σου ανυψωμένα στον τοίχο.	Κάνε ένα γρήγορο κρύο ντους	Μείνε μπροστά στον ήλιο για 5 λεπτά το πρωί
Γράψε για 3 άτομα που αισθάνεσαι ευγνωμοσύνη	Απόλαυσε το αγαπημένο σου ζεστό ρόφημα σε ησυχία	Κάνε μια βόλτα 10 λεπτών μετά το μεσημεριανό γεύμα	Αναπνοή 4 φορές: Εισπνοή για 4", Κράτηση 7", Εκπνοή για 8"	Κάνε απαλό tapping στο σώμα για 4 λεπτά	Μαγείρεψε ένα χορτοφαγικό γεύμα για σένα και ένα φίλο	Κάνε διαλογισμό για 10 λεπτά
Γράψε για ένα όνειρο σου και πες το σε κάποιον	Βύθισε το πρόσωπό σου σε νερό με πάγο για 2' με μικρά διαλείμματα	Αγκαλιάσε 5 ανθρώπους σφιχτά και κοίταξέ τους στα μάτια	Στείλε ένα μήνυμα καλοσύνης σε κάποιον	Απόλαυσε ένα ζεστό ντους πριν πας για ύπνο	Κάνε εκκαθάριση στο κινητό και στον υπολογιστή σου	Προσέφερε κάτι δικό σου σε κάποιον
Ζωγράφισε την εικόνα που έχεις για τη χρονιά που έρχεται	Κάνε Yoga Nidra για 10 λεπτά πριν κοιμηθείς	Βάλε μια πρόθεση για τη νέα χρονιά και κόλλησέ τη στον τοίχο/ψυγείο	Βαθιά ανάσα προς το 2026 . . .			



December

2025

CHALLENGE

Ευεξίας

Κανόνες του challenge

Βρες λίγα λεπτά για τον εαυτό σου κάθε μέρα.
Αρκεί να είσαι παρούσα στην πρακτική, έστω και
για λίγο.

Άκου τις ανάγκες του σώματός σου.
Αν κάτι δεν είναι εφικτό τη συγκεκριμένη ημέρα,
προσαρμόσέ το χωρίς πίεση.
Διάλεξε αυτό που σου φέρνει ηρεμία, άνεση ή γείωση.



Δες αυτόν τον μήνα σαν ένα απαλό reset· μια ευκαιρία να ξανασυνδεθείς με
τον εαυτό σου, να αναπληρώσεις ενέργεια και να μπεις στη νέα χρονιά με
περισσότερη ηρεμία και πρόθεση.

Created by @planet.soma