

**ganzichselbst**  
einfach leben.



**Curriculum für die Kurse & Bücher der ganzichselbst Lounge**  
Empfehlung der Studien-Reihenfolge

Für ein entspanntes Studium *sämtlicher* Materialien  
in der ganzichselbst Lounge  
über ein Jahr hinweg

Sandra Hylla

**Buchung der Lounge:** [www.ganzichselbst.de/all-inclusive](http://www.ganzichselbst.de/all-inclusive)

# **Curriculum für die Kurse & Bücher der ganzichselbst Lounge**

## Empfehlung der Studien-Reihenfolge

**Vorbereitung:** Tage der Klarheit (7 Tage, 1 Lektion pro Tag)

Leseempfehlung: Buch „So schaffst du deinen Neustart“

**Januar: Medien\*** (\*= jeweiliges Monatsthema in Minimalism. der Fülle)

Start Minimalismus der Fülle (12 Monate, 1 Lektion pro Woche)

Gute Gewohnheiten in 31 Tagen (1 Monat, 1 Lektion pro Tag)

Leseempfehlung: Buch „Masterplan“

**Februar: Morgenroutine**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

Ordnung to go (1 Monat, 1 Lektion pro Tag)

Leseempfehlung: Buch „#Freiberufler – So schaffst du dir den Traumjob“

**März: Ernährung**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

Paleo vegetarisch (1 Monat, 2 Lektionen pro Woche)

Leseempfehlung: Buch „Schmerzfremde Periode“

**April: Kleidung & Besitz**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Freiberufler I (3 Monate, 1 tägl. Lektion im 1. Monat, dann 1 pro Wo.)

Leseempfehlung: Buch „Arbeitsplatz-Check“

### **Mai: Kosmetik, Chemie & Reinigungsmittel**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Freiberufler I – Monat 2 (1 Lektion pro Woche)

Leseempfehlung: Buch „Minimalistische Packliste“

### **Juni: Virtuelle Daten**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Freiberufler I – Monat 3 (1 Lektion pro Woche)

Leseempfehlung: Bücher der #Freiberufler-Bibliothek

### **Juli: Zeit, Verpflichtungen & Aktivitäten**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Freiberufler II (3 Monate, 1 Lektion pro Woche)

Leseempfehlung: Buch „Drei Säulen der Freiheit“

### **August: Geld**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

21 Geldübungen für bessere Gefühle (3 Wochen, 1 Lektion pro Tag)

#Freiberufler II – Monat 2 (1 Lektion pro Woche)

Leseempfehlung: Buch „Traumpartner“

### **September: Beziehungen**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Freiberufler II – Monat 3 (1 Lektion pro Woche)

**Oktober: Neue Ideen & Träume, Selbstfürsorge, Rückzug**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

Self-Care-Oktober (1 Monat, 1 Lektion pro Tag)

**November: Dankbarkeit**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Neustart2017 (8 Wochen, bis zu 3 Lektionen pro Woche)

**Dezember: Weihnachten mit Sinn & Besinnlichkeit**

Minimalismus der Fülle (1 Lektion pro Woche)

#Neustart2017 – Pause vor Weihnachten, fortgesetzt im Januar (bis zu 3 Lektionen pro Woche)

Adventskalender (1 Monat, 1 Lektion pro Tag)

Tage der Einkehr 25. - 27. Dezember (7 Tage, 1 Lektion pro Tag)

**Buchung der Lounge:** [www.ganzichselbst.de/all-inclusive](http://www.ganzichselbst.de/all-inclusive)