

Another Me[®]



FRÜHLING-SOMMER 2025

Another Me ist eine Marke, die das Thema mentale Gesundheit normalisieren möchte, um eine neue Ära des Wohlbefindens für jüngere Generationen zu schaffen.



Unsere Geschichte 02

30-Tage Challenge®

Reisen	08
Achtsamkeit	08
Akzeptanz	09
Gutes Karma	09
Vegan	10
Gesunder Lebensstil	10
Slow Life	11
Nachhaltigkeit	11
Digital Detox	12
Gut Schlafen	12

100 Kuriose Fakten

Astrologie	18
LGBTQ+	18
Musik	19
Kino	19
Hunde	20
Kaffee	20
Pflanzen	21

100-Aktivitäten

Und welches Buch lese ich heute?	26
Und welchen Film schaue ich heute?	27

Spiele

Yoga Spiel	30
------------	----

Puzzles

Glück	36
LGBTQ+	36
Blumen	37
Körperpositivität	37

50-Tage Challenge

Yoga	42
------	----

Die Geschichte hinter Another Me



Another Me ist eine Marke, die das Thema mentale Gesundheit normalisieren möchte, um eine neue Ära des Wohlbefindens für jüngere Generationen zu schaffen.



Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zur Freiheit.

Another Me ist eine Marke, die dein tägliches Wohlbefinden und Glückseligkeit zum Ziel gesetzt hat. Die Kollektionen von Another Me laden dich dazu ein, eine Erfahrung zu machen, die sich auf die Suche nach geistigem Wohlbefinden konzentriert, um dich letztendlich mit deinem inneren Frieden zu verbinden und dich jeden Tag gut zu fühlen. Wir bieten Euch Produkte mit einer Botschaft und einem Zweck, die verschiedene Themen wie gesunde Lebensweise, Achtsamkeit und Akzeptanz aus einer frischen, modernen und optimistischen Perspektive ansprechen. Mit unseren Inhalten möchte die Marke Another Me die Stimme einer neuen Generation sein, die die Welt in einen besseren Ort verwandelt und Selbstfürsorge und geistige Gesundheit zur Priorität machen.

Die Marke Another Me trägt außerdem aktiv zur Förderung des Wohlbefindens in unserer Gesellschaft bei, indem sie einen Teil ihrer Verkaufserlöse an verschiedene weltweite Verbände für psychische Gesundheit spendet.

Willkommen in unserer Welt der Wohlfühl-Erfahrungen! Wir danken dir für dein Interesse und hoffen, dass du die Reise genießt.

30-Tage Challenges[®]



Diese Reihe von 30-Tage Challenges wird dir dabei helfen, dein Wellnesslevel zu steigern und wichtige Ziele zu erreichen, während du deinen Alltag mehr denn je durch das Ausüben toller Aktivitäten genießt.



30-Tage Challenges

Wie funktioniert's?

Diese Reihe von 30-Tage Challenges besteht aus Ticketboxen, die dich während 30 Tagen dazu einladen, Erlebnisse zu leben, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Du ziehst jeden Tag ein Ticket und entdeckst eine neue Aktivität. Um diesen kleinen Leckerbissen vollständig genießen zu können, wirst du in deinem vollen Terminkalender etwas Me-Time freischaufeln müssen, um einen Moment innezuhalten und eine sinnvolle und wertvolle Erfahrung zu machen. Sich einer 30-Tage Challenge zu widmen hat eine Menge Vorteile: sie kann dir den Schub geben, den du benötigst, um eine Veränderung einzuleiten. Einmal gestartet, steigert der tägliche Fokus die Dynamik, um die gewünschte Veränderung konsequent umzusetzen. Wenn du sukzessive weitermachst und kleine Erfolge erzielst, wird dich das motivieren, am Ball zu bleiben. Genieße deinen Monat!



Die Kraft der Wiederholung

Eine Gewohnheit ist eine gelernte, automatisierte Reaktion. Sich neue gesunde Gewohnheiten anzueignen – oder mit alten zu brechen, – umfasst mehrere Schritte, einschließlich die Entscheidung zu treffen, eine Veränderung einleiten zu wollen, das neue Verhalten zu kultivieren und es oft zu wiederholen. Nur durch regelmäßiges Üben ist es uns möglich, neue Wege im Leben zu beschreiten, unsere Denkweise neu einzustellen und uns gut zu fühlen. Diese Reihe von 30-Tage Challenges schlägt täglich verschiedene Aktionen vor, die sich alle darauf konzentrieren, dein Gehirn zu trainieren und auf ein Ziel hinzuarbeiten.

Auf jedem Ticket findest du auf der Vorderseite die Aufforderung, eine Aktion auszuführen und auf der Rückseite einige zusätzliche Informationen dazu. So zum Beispiel, welche Vorteile das Ausüben der Aktion mit sich bringt und wie sie ausgeführt werden sollte. Wir empfehlen dir deine 30-Tage Challenge am Stück auszuführen, um bessere Resultate zu erzielen, aber es ist auch ok, sie dann zu machen, wenn es dir am besten passt. So oder so, versuche sie achtsam auszuführen und denke bewusst an das Ziel, bevor du die Challenge startest.



Reisen

Du bist vom Fernweh gepackt, aber die Verwirklichung deiner Traumreisen gestaltet sich vielleicht ein wenig schwierig oder gar überwältigend? Mit den richtigen Hilfsmitteln zur Planung, unabhängig von deiner verfügbaren Zeit, deinen Ersparnissen oder deiner Erfahrung, kann alles möglich werden. Diese 30 Tage Reise Challenge schlägt dir eine Reihe von täglichen Tricks vor, um dir bei der Verwirklichung deiner Traumreisen zu helfen. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOTRG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101883
VERKAUFSEINHEIT: 6

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, präsent zu sein, im Hier und Jetzt zu ruhen und uns ganz dem zu widmen, was wir in diesem Moment tun. Das Praktizieren von Achtsamkeit bringt viele Vorteile für unsere geistige und körperliche Gesundheit mit sich, wie z.B. erhöhte Konzentration, ein verbessertes Gedächtnis, ein gestärktes Immunsystem, Glücksgefühle und der Abbau von Stress und Ängsten. Allerdings leben wir oft im Autopilot-Modus, denken an die Vergangenheit oder planen die Zukunft. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine Aktivität vor, um in der Gegenwart zu leben und mehr mit dir selbst verbunden zu sein und Gelassenheit, Zufriedenheit und Klarheit zu finden. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOMIG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299772
VERKAUFSEINHEIT: 6

Akzeptanz

Bei der Akzeptanz geht es darum, eine Situation als jene anzuerkennen, die sie ist, ohne zu versuchen, sie zu ändern oder sich darüber zu beschweren. Sobald wir anfangen zu akzeptieren, legen wir Vergleiche und Sorgen beiseite und beginnen, unsere eigene Identität mit Vertrauen und Glück zu gestalten. Die einzige wirkliche Quelle des Leidens ist der Widerstand gegen das, was gerade geschieht, und die Auseinandersetzung mit der Realität - denn diesen Kampf wirst du immer verlieren. Es geht darum, wie du die Wellen des Lebens surfst. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine Aktivität vor, die dir helfen soll Frieden zu finden. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOACG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299345
VERKAUFSEINHEIT: 6

Gutes Karma

Freundlichkeit birgt nicht nur für den Empfänger, sondern auch für den Geber und andere nahestehende Personen viele Vorteile. Tatsächlich ist es so, dass wenn wir einer anderen Person gegenüber freundlich sind, diese Person wiederum sehr viel wahrscheinlicher freundlich zu einer anderen Person sein wird. Das ist, was die Wissenschaft den 'Welleneffekt' der Freundlichkeit nennt. All unsere guten Taten verbessern unsere mentale und körperliche Gesundheit durch das Ansteigen von Glücksgefühlen und Stolz und das Mindern von Stressgefühlen. Ausserdem können sie einen noch größeren Effekt auf die Welt um uns herum erzeugen. Diese 30-Tage Gutes Karma Challenge schlägt tägliche altruistische Aktivitäten vor, die sich leicht in unseren Alltag integrieren lassen und uns helfen, uns glücklicher zu fühlen und Letztenendes eine bessere Welt zu schaffen. Jedes Ticket schlägt auf der Vorderseite eine Aktion vor.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOGKG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299499
VERKAUFSEINHEIT: 6

Vegan

Es gibt jede Menge Mythen und Ängste in Bezug auf vegane Ernährung. Es heißt oft, sie sei geschmacksneutral, langweilig, eiweißarm, teuer. Aber man kann sich hervorragend vegan ernähren, wenn man weiß, wie man vegan kocht. Diese 30-Tage-Challenge bietet vegane Rezepte aus aller Welt, die mit täglich steigendem Schwierigkeitsgrad den Spaßfaktor beim Veganismus vermitteln und dich zu einem richtig guten veganen Koch machen. Du wirst genussvoll schlemmen und dich gleichzeitig gesund und energiegeladener fühlen. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite ein Rezept vor, zu dem du die Zutaten und den Link zu unserem Online Rezept auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOVEG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299963
VERKAUFSEINHEIT: 6

Gesunder Lebensstil

Die Gesundheit steht im Mittelpunkt unseres Lebens. Sie ist ein ganzheitliches Konzept, das verschiedene Bereiche umfasst: physisch, psychisch und sozial. Einen gesunden Lebensstil zu pflegen ist entscheidend, um sich seelisch und moralisch zu motivieren, unseren Körper in Form zu halten und Krankheiten vorzubeugen. Man kann kein optimales geistiges Wohlbefinden erreichen, wenn man sich nicht um die Grundlagen kümmert (gesunde Ernährung, gut schlafen, Sport treiben...). Diese 30-Tage Challenge bietet viele Arten von Tipps, die dir helfen werden, dich besser, stärker und glücklicher zu fühlen. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOHLG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299697
VERKAUFSEINHEIT: 6

Slow Life

Die Welt bewegt sich mit Lichtgeschwindigkeit: Wir werden rund um die Uhr von Bildern, Technologie und Informationen überflutet. Alles ist "schnell": Fast Food, Fast Fashion... Wir rennen den ganzen Tag bei der Arbeit und auch in unserem Privatleben, wir sind den ganzen Tag nur am hin- und herhetzen. Das kann zu dem Gefühl führen, dass wir die Kontrolle verlieren. Manchmal müssen wir einfach abbremsen, einfach nur beobachten, einfach nur genießen. Die Slow Life Philosophie hilft nicht nur dabei, dein Leben zu entschleunigen, sie ist umfassende Lebenseinstellung. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine entspannende Aktivität vor, um deinen Stress zu reduzieren und Ruhe in deinem Leben zu finden. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOSLG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299925
VERKAUFSEINHEIT: 6

Nachhaltigkeit

Der menschliche Fortschritt und unsere täglichen Verhaltensweisen schaden der Umwelt. Es gibt leider immer noch nicht genügend Menschen, die sich darüber bewusst sind, dass ihr Verhalten negativen Auswirkungen auf die Erde hat. Es ist erwiesen, dass wir die globale Erwärmung mit ein paar wenigen individuellen Maßnahmen drastisch reduzieren und künftigen Generationen einen besseren Planeten hinterlassen könnten. Es ist an der Zeit zu handeln. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine Aktivität vor, um umweltfreundliche Gewohnheiten in deinen Lifestyle zu integrieren. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOGGG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564299536
VERKAUFSEINHEIT: 6

Digital Detox

Die Vernetzung und das Eintauchen in die digitale Welt sind Teil unseres täglichen Lebens. Die Nutzung von Geräten ist jedoch exzessiv geworden und verursacht Stress. Viele Experten sind der Meinung, dass der übermäßige Konsum digitaler Medien eine echte Verhaltenssucht darstellt, die zu körperlichen, psychischen und sozialen Problemen führen kann. Wenn du übermäßige Bildschirmzeit bekämpfen und dich in deinem realen Leben ruhig und geerdert fühlen möchtest, ist eine digitale Entgiftung unerlässlich. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine Aktivität vor, um Grenzen zu setzen, die Bildschirmzeit zu reduzieren und sich besser zu fühlen. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBODIG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564298041
VERKAUFSEINHEIT: 6

Gut Schlafen

Schlaf spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit. Er ist sogar genauso wichtig wie gesunde Ernährung und Bewegung. Schlafmangel kann ernsthafte körperliche und geistige Probleme hervorrufen. Die zunehmende Präsenz von Technologie in unserem Leben und ein allgemeiner Anstieg des Stressniveaus haben unter anderem zu einer Verringerung der Schlafmenge und -qualität geführt. Es ist an der Zeit, darauf zu reagieren und den Schlaf zu einer Priorität zu machen. Diese 30-Tage Challenge schlägt dir jeden Tag eine Tipp vor, um deine Schlafqualität zu verbessern. Jedes Ticket gibt auf der Vorderseite eine Aktion vor, zu der du weitere Informationen und die jeweiligen Vorteile auf der Rückseite finden kannst.



BESCHREIBUNG: 30-Tickets Box
ArtN°: AM30CHBOSWG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 8,3×8,3×20 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564298003
VERKAUFSEINHEIT: 6

Gute Nacht,
schlaf schön!

100 Kuriose Fakten



Diese Reihe von 100 kuriosen Fakten wird dein Gehirn, Gedächtnis und Selbstvertrauen stimulieren, während du dich täglich über faszinierende Themen informierst.



100 Kuriose Fakten

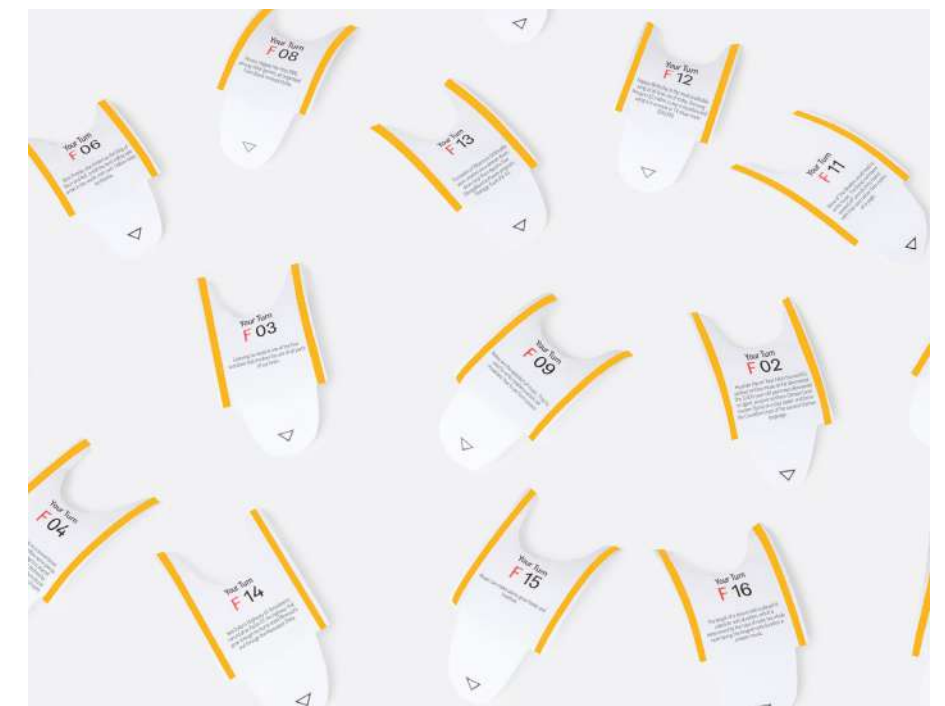
Wie funktioniert's?

Diese Reihe von kuriosen Fakten sind Ticketboxen, die dir eine erstaunliche Menge an Wissen zu verschiedenen spannenden Themen bietet. Du ziehst jeden Tag ein Ticket und entdeckst eine wahre Anekdote oder beeindruckende Daten. Die sind ein neues Format verspielter, flexibler und interaktiver Bücher. Du kannst sie immer zur Hand haben, zu Hause oder bei der Arbeit und sie werden dir kontinuierlich Zugriff auf eine erstaunliche Menge an Informationen bieten. Abgesehen davon, dass du dein Wissen erweiterst, wirst du in Kontakt mit Themen sein, die in Bezug zu mentalem Wohlbefinden stehen. Alle Themen lehren uns etwas darüber, wie wir auf kreative Weise in einer friedlicheren und inklusiven Gegenwart leben können.



Die Kraft des Lernens

Neue Dinge zu lernen, ist eine tolle Möglichkeit, dein mentales Wohlbefinden zu steigern und dein Leben zu verbessern. Jedes Mal, wenn du etwas Neues lernst, bildet dein Gehirn neue Verbindungen und Neuronen. Außerdem kann Lernen dir helfen, Vertrauen und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit bewirken, während du Kreativität tankst. Deshalb ist es für die Psyche so wichtig, jeden Tag etwas Neues dazuzulernen.



Auf jedem Ticket wirst du einen faszinierenden Fact finden. Neue Fakten zu lernen und Wissen aufzubauen hat viele Vorteile; es ist tatsächlich so, dass faktenbasiertes Wissen unsere geistigen Fähigkeiten, wie Problemlösung und Argumentieren verbessert. Je mehr du weißt, umso mehr kannst du lernen.

Astrologie

Astrologie ist eine Möglichkeit, tiefer in deine Selbsterkenntnis einzudringen und kann dir Hinweise geben, die dir helfen, dein Verhalten und deine Gefühle zu verstehen. Der Lernprozess stärkt dein Selbstvertrauen, gibt dir ein Gefühl der Zielstrebigkeit, hilft dir, Verbindungen zu anderen zu knüpfen, klarere Meinungen zu bilden und bessere Entscheidungen für dein Leben zu treffen. Das Erlernen neuer Fakten über Astrologie ist also absolut förderlich für dein geistiges Wohlbefinden. Diese Ticketbox enthält täglich einen interessanten und unterhaltsamen Fakt über Astrologie. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
ArtN°: AM100FBOASG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0x8,0x18,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101449
VERKAUFSEINHEIT: 6

LGBTQ+

Über die LGBTQ+ Community und deren täglichen Kampf informiert zu sein, ist eine unserer Verantwortungen, wenn wir in einer faireren und somit freundlicheren Welt leben wollen. Der Lernprozess stärkt das Selbstvertrauen, ist sinnstiftend, fördert die Verbindung zu anderen, hilft dabei, eine klarere Meinung zu haben und bessere Entscheidungen in deinem Leben zu treffen. Dir neues Wissen über LGBTQ+ anzueignen ist absolut von Vorteil für dein geistiges Wohlbefinden. Diese Ticketbox enthält täglich interessante Tatsachen über die LGBTQ+ Community. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
ArtN°: AM100FBOLGG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0x8,0x18,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602100725
VERKAUFSEINHEIT: 6

Musik

Musik hat die Kraft, Stress und Angst zu reduzieren und positive Emotionen zu steigern. Der Lernprozess stärkt das Selbstvertrauen, vermittelt ein Gefühl von Zweckmäßigkeit, fördert Verbindungen zu anderen Menschen, hilft dabei, klarere Meinungen zu entwickeln, und unterstützt dich dabei, bessere Entscheidungen für dein Leben zu treffen. Das verdeutlicht, wie wichtig es ist, täglich neue Informationen für dein geistiges Wohlbefinden zu integrieren. In dieser Ticket-Box erfährst du jeden Tag eine faszinierende Information über Musik. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
ArtN°: AM100FBOMUG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0x8,0x18,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101920
VERKAUFSEINHEIT: 6

Kino

Filme geben uns ein Gefühl der Erleichterung, auch wenn sie anfangs etwas anstrengend sein können. Beim Anschauen eines guten Films wird Dopamin freigesetzt, das Glücksgefühle auslöst. Der Lernprozess stärkt dein Selbstvertrauen, gibt dir ein Gefühl der Zielstrebigkeit, hilft dir, Verbindungen zu anderen zu knüpfen, klarere Meinungen zu bilden und bessere Entscheidungen für dein Leben zu treffen. Das Erlernen neuer Fakten über das Kino ist also absolut förderlich für dein geistiges Wohlbefinden. Diese Ticketbox enthält täglich einen interessanten und unterhaltsamen Fakt über die Filmindustrie. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
ArtN°: AM100FBOCIG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0x8,0x18,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101487
VERKAUFSEINHEIT: 6

Hunde

Hunde können eine magische Wirkung auf uns haben. Sie besitzen die Fähigkeit, Stress, Angst und Depression zu reduzieren, lindern Einsamkeit, fördern die Bewegung und steigern unser allgemeines Wohlbefinden. Der Lernprozess stärkt das Selbstvertrauen, ist sinnstiftend, fördert die Verbindung zu anderen, hilft dabei, eine klarere Meinung zu haben und bessere Entscheidungen in deinem Leben zu treffen. Deshalb ist es absolut von Vorteil, neue Facts über Hunde zu lernen, um dein geistiges Wohlbefinden zu steigern. Diese Ticketbox enthüllt täglich lustige und interessante Tatsachen über Hunde. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
 ArtN°: AM100FBODOG
 SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
 VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0×8,0×18,5 cm
 STÜCK EAN CODE: 8436602100763
 VERKAUFSEINHEIT: 6

Kaffee

Koffein blockiert Chemikalien, die die Stimmung beeinflussen, und verhindert, dass dein Gehirn in einen deprimierten Zustand gerät. Der Lernprozess stärkt das Selbstvertrauen, vermittelt ein Gefühl von Zweckmäßigkeit, fördert Verbindungen zu anderen Menschen, hilft dabei, klarere Meinungen zu entwickeln, und unterstützt dich dabei, bessere Entscheidungen für dein Leben zu treffen. Das verdeutlicht, wie wichtig es ist, täglich neue Informationen für dein geistiges Wohlbefinden zu integrieren. Diese Ticket-Box enthüllt täglich eine unterhaltsame und interessante Information über Kaffee. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
 ArtN°: AM100FBOCOG
 SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
 VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0×8,0×18,5 cm
 STÜCK EAN CODE: 8436602102286
 VERKAUFSEINHEIT: 6

Pflanzen

Pflanzen können uns helfen, uns ruhiger und entspannter zu fühlen und können sogar Angstzustände lindern. Außerdem verbessern sie unsere Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen. Der Lernprozess stärkt das Selbstvertrauen, ist sinnstiftend, fördert die Verbindung zu anderen, hilft dabei, eine klarere Meinung zu haben und bessere Entscheidungen in deinem Leben zu treffen. Neue Facts über Pflanzen zu lernen ist absolut von Vorteil für dein geistiges Wohlbefinden. Diese Ticketbox enthüllt täglich lustige und interessante Tatsachen über Pflanzen. Zieh ein Ticket, stimulare dein Gehirn und erweitere gleichzeitig dein Wissen und Selbstbewusstsein während der nächsten 100 Tage.



BESCHREIBUNG: 100 Tickets Box
 ArtN°: AM100FBOPLG
 SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
 VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,0×8,0×18,5 cm
 STÜCK EAN CODE: 8436564298201
 VERKAUFSEINHEIT: 6



100 Aktivitäten



Diese Reihe von 100 Aktivitäten wird dir helfen, etwas Zeit für Spaß in deinem täglichen Leben zu reservieren und deine Freude, Selbstvertrauen und Kreativität zu steigern.

100 Aktivitäten



Wie funktioniert's?

Diese Reihe von 100 Aktivitäten besteht aus Ticketboxen, die tolle Pläne vorschlagen. Immer dann, wenn du welche brauchst. Die Pläne sind in zwei Typen aufgeteilt, je nach Tagesstimmung. Hör auf deine Stimmung, zieh ein Ticket und beginne eine lustige Aktivität. Durch diesen täglichen kleinen „Urlaubsspaß“ wird sich dein Leben bunter anfühlen. Dir generell Zeit für die Dinge zu nehmen, die du liebst, kann dir helfen, Stress abzubauen, deine Stimmung zu heben und dein soziales Umfeld zu erweitern. Es kann dir sogar hilfreich sein, um chronische Schmerzen zu bewältigen, Herzgesundheit verbessern und deinem Leben Qualitätsjahre zu schenken. Lass also tägliche Routine und Langeweile aus deinem Leben. Fang an, es zu genießen!



Die Kraft der Freude

Was auch immer du tust, Freude verleiht allem Kraft und Effektivität. Wenn du dein Leben genießt, funktionierst du auf deinem höchsten Niveau. Es ist unsere Verantwortung, uns für unser Glück zu engagieren, indem wir unseren eigenen persönlichen Vergnügungskalender erstellen und uns stets die Zeit nehmen, Dinge zu tun, die wir lieben. Manchmal warst du vielleicht so wenig darauf konzentriert Spass zu haben, dass es dir an Ideen fehlt. Diese Box wird der kleine Anstoß sein, den du brauchst, um aktiv zu werden und die neue Gewohnheit zu schaffen, lustige Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.



Auf jedem Ticket wirst du einen Vorschlag für einen Plan finden. Jeder Plan wurde so ausgearbeitet, um einen schönen Moment zu genießen, Spaß zu haben und dich glücklich zu fühlen. Nachdem du alle Pläne der Ticketbox gelebt hast, wirst du feststellen, dass du viel Zeit damit verbracht hast, Dinge zu tun, die dir Spaß machen und die du liebst. Das ist der erste Schritt zu einem unterhaltsameren und sinnvollen Leben.

Und welches Buch lese ich heute?

Das Lesen entspannt Geist und Körper und hilft dabei, Stress abzubauen. Bücher bieten oft eine Auszeit, verbessern die Konzentration und fördern die Achtsamkeit. Zudem gewähren sie Zugang zu unendlich wertvollem Wissen, das dein Selbstvertrauen stärken kann. Entscheide, ob du eher Lust auf Belletristik oder Sachbücher hast, zieh ein Ticket und entdecke ein neues, großartiges Buch zum Lesen.



BESCHREIBUNG: 100- Tickets Box
ArtN°: AM100ABOREG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 12,5×3,5×17,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602102248
VERKAUFSEINHEIT: 6

Und welchen Film schaue ich heute?

Filme können uns ein Gefühl der Erleichterung verschaffen, auch wenn sie uns zuerst ein Stressgefühl verursachen. Etwas Spannendes anzusehen wie einen Thriller, setzt Kortisol, gefolgt von Dopamin im Gehirn frei und dies wiederum setzt Glücksgefühle frei. Siehst du dir einen romantischen oder lustigen Film an, wird direkt Dopamin freigesetzt. Entscheide, ob du Lust hast, dir etwas Spannendes oder Aufregendes anzusehen, zieh ein Ticket, entdecke den Filmvorschlag und mach das Popcorn fertig! Du wirst nie wieder eine gute Filmnacht verpassen.



BESCHREIBUNG: 100- Tickets Box
ArtN°: AM100ABOWAG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch, Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 12,5×3,5×17,5 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602100909
VERKAUFSEINHEIT: 6

Filme anzusehen ist wie eine Reise in Gedanken

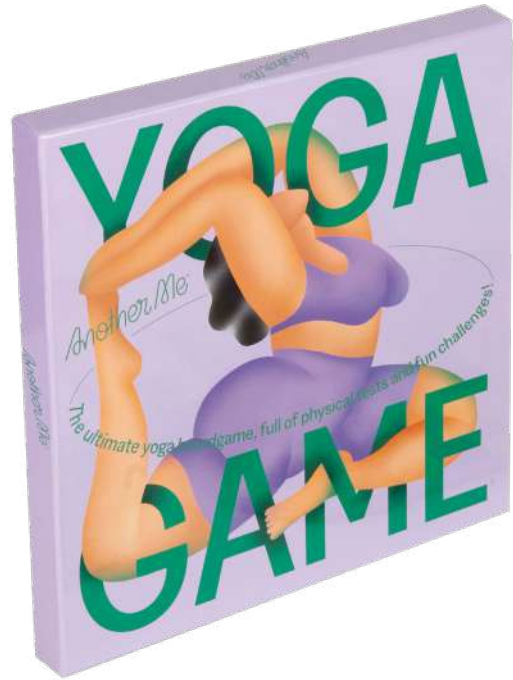
Spiele



Spiele verbessern das kognitive, körperliche, soziale und emotionale Wohlbefinden nicht nur von Kindern, sondern auch von Erwachsenen. Beim Spielen lernt man etwas über die Welt und sich selbst. Ihr lernt auch Fähigkeiten wie Kreativität, Teamarbeit, Strategie, Kommunikation, Selbstvertrauen und vieles mehr.

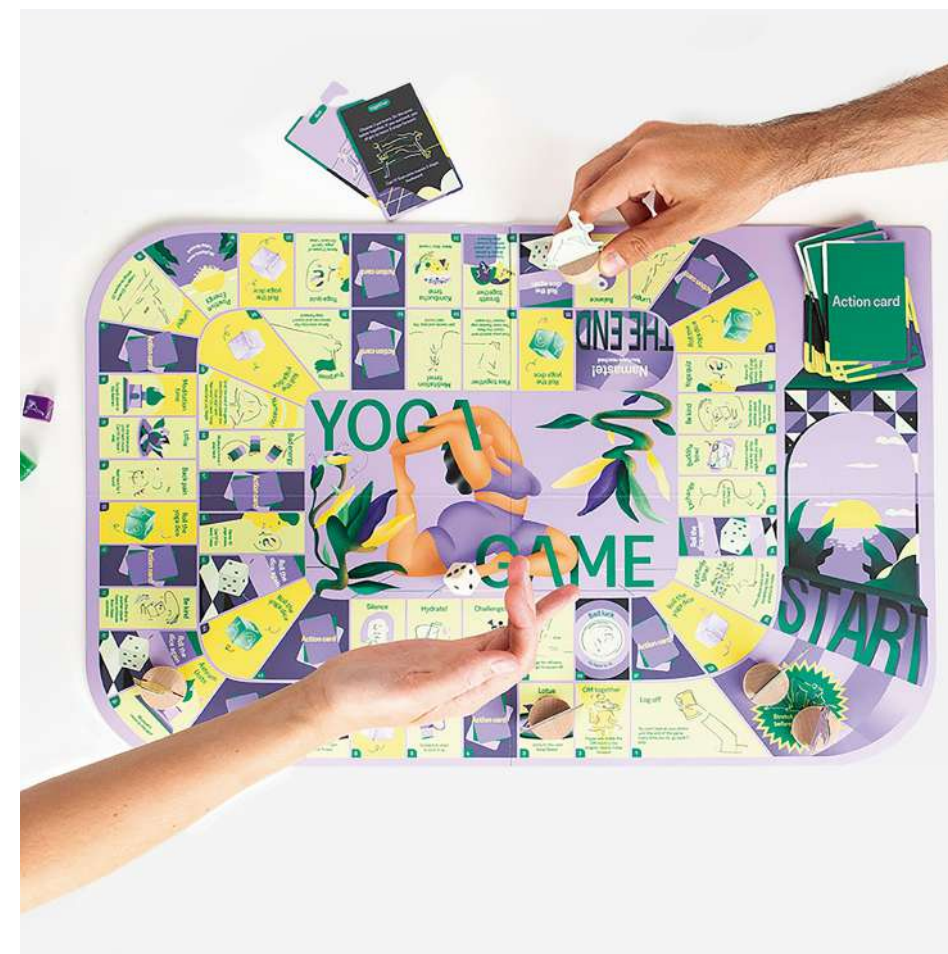
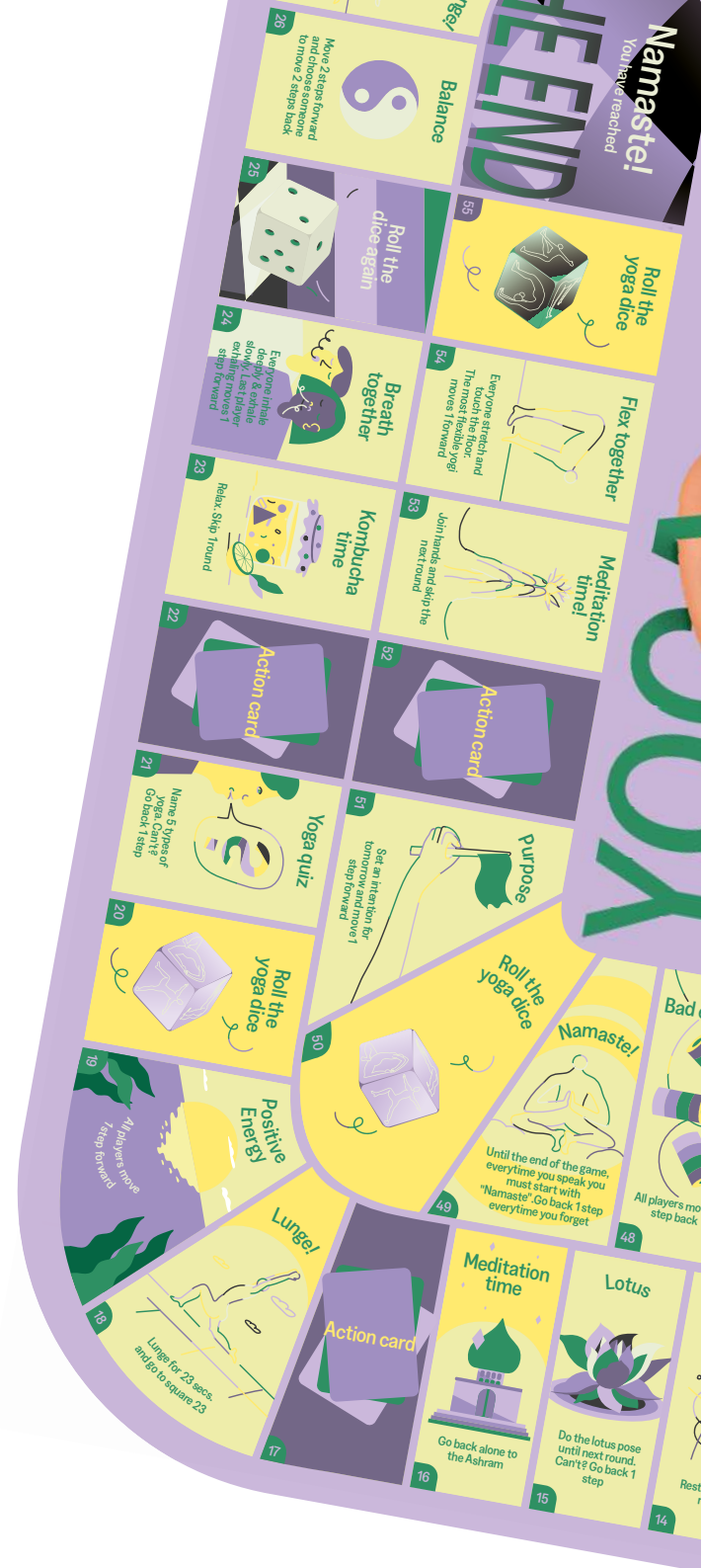
Yoga Spiel

Esst, schlaft, liebt und denkt ihr wie ein Yogi? Oder wollt ihr vielleicht diese eine Yogapose perfektionieren, die ihr einfach nicht richtig hinbekommt? Lasst die Würfel rollen und taucht ein in eine Welt voller körperlicher Herausforderungen, Yogawissen, Fragen und lustiger Gruppenaktivitäten. Lauft bis zum Ende durch, aber seid aufmerksam... Mit jedem Schritt nach vorne kommt eine neue Herausforderung; und hinter jeder Ecke lauert eine geheime Falle.



Das ultimative Yoga-Brettspiel, voller physischer und lustiger Herausforderungen!

BESCHREIBUNG: Brettspiel
ArtN°: AMBOGAMEYO
SPRACHE: Englisch
VERPACKUNGSGRÖSSE: 29,5x28,2x2,5 cm
SPIELBRETTGRÖSSE: 38x57 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564296405
VERKAUFSEINHEIT: 6



ZIEL DES SPIELS:
 Führe alle Yogi-Herausforderungen aus und seid die Ersten, die das Ziel erreichen, um Euren Sieg als Yogi-Meister zu erringen.

WIE FUNKTIONIERT'S?
 Werft den Würfel und bewegt Euch entsprechend der gewürfelten Zahl vorwärts. Jedes Feld auf dem Spielbrett überrascht mit einer Aktion, die ihr erfolgreich meistern müsst, um weiterzukommen. Auf dem Weg werdet ihr auch auf Fallen stoßen, die Euch umkehren lassen.

INHALT:
 1 Zahlenwürfel
 2 Thematische Würfel
 6 Spielfiguren
 1 Spielbrett
 27 Aktionskarten
 Spielanleitung auf englisch

SPIELERANZAHL:
 2-6

ALTER:
 > 12 Jahre



Puzzles



Die Kollektion der 1000-Teile Puzzle behandelt wichtige Themen, die dazu einladen deinen Geist und Körper zu entspannen und Achtsamkeit zu üben, während du in eine schöne Szenerie eintauchst.

Puzzles



Wie funktioniert's?

Die 1000-Teile Puzzles sind eine Kollektion von Jumbo Puzzles, die sich auf wichtige Themen im Zusammenhang mit mentalem Wohlbefinden und dem Umgang unserer Gesellschaft damit konzentrieren. Sie sind eine Einladung, deinen Geist zu beruhigen und dein Selbstvertrauen zu steigern. Ein Puzzle zu machen birgt eine Fülle von Vorteilen für deine mentale Gesundheit, drei davon wollen wir besonders hervorheben. Erstens ist es eine wunderbare Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben und zu lernen, präsent, konzentrierter und weniger gestresst zu sein. Zweitens hilft es beim Umgang mit verschiedenen Arten von Emotionen wie Frustration, das Gefühl, etwas überwinden zu wollen, etc. Drittens die Tatsache, dass beim Finden der richtigen Teile und insbesondere beim Setzen des letzten Puzzleteils unser Gehirn das Belohnungssystem aktiviert, Dopamin freisetzt und ein Gefühl von Freude fördert.



Die Kraft der Gegenwart

Eckhart Tolle schreibt in seinem berühmten Buch, Die Kraft der Gegenwart „der gegenwärtige Moment ist alles, was du hast. Mach das JETZT zum primären Fokus deines Lebens (...) die Vergangenheit (...) und die Zukunft sind Illusionen“. In unserem digitalen Zeitalter ist es wichtiger denn je, eine bewusste Anstrengung zu unternehmen, um uns von der Technologie zu trennen und zu lernen, im Hier und Jetzt, friedlich, verbunden und glücklich zu leben.

Jedes Teil, das du dem Puzzle bis zu seiner Vervollständigung hinzufügst, wird in einem Gedanken, einer Emotion oder Gefühl wiederhallen. Ein Puzzle zu vervollständigen ist ein lebendiger Prozess, du wirst durch Höhen und Tiefen gehen, genau wie im wahren Leben, aber mit einem ruhigen und positiven Mindset, so wie wir das auch in unserm täglichen Leben anwenden sollten. Die Szene, die du nach und nach entdeckst, hält eine Aussage bereit und wird dich zu einer Reflexion über wichtige Themen unseres Zusammenlebens bringen, denen wir etwas Zeit widmen sollten, um uns besser zu fühlen.



Glück

Dieses Rätsel lädt dich dazu ein, über das Glückliche nachzudenken und darüber, wie wichtig es ist, jeden Moment deines täglichen Lebens mit Freude und Begeisterung zu genießen. Es geht um deine Einstellung zum Leben und die Art, wie du die Dinge betrachtest. Wenn du dem Leben mit einem Lächeln begegnest, werden deine Gedanken und Erfahrungen folgen. Konzentrieren dich bei der Arbeit an diesem Puzzle auf das Positive und genieße den Moment.



BESCHREIBUNG: 1000 Teile Puzzle
ArtN°: AM1000PPUHAE
SPRACHEN: Nicht zutreffend
VERPACKUNGSGRÖSSE: 14,5×14,5×15,5 cm
PUZZLE GRÖSSE: 64×48 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101500
VERKAUFSEINHEIT: 6

LGBTQ+

Wir laden dich dazu ein, über die täglichen Auseinandersetzungen der LGBTQ+ Community nachzudenken und deine eigene Identität zu hinterfragen. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Welt mit Wissen zu navigieren und uns die Zeit zu nehmen, über unser eigenes Verhalten bezüglich Inklusivität zu reflektieren sowie über die Denkansätze unserer Gesellschaft und Politik gegenüber Geschlechteridentität, etc. Während du das Puzzle machst, hast du den Raum darüber nachzudenken und hoffentlich die Gelegenheit durch dein Handeln diese Welt zu einem faireren Ort zu machen.



BESCHREIBUNG: 1000 Teile Puzzle
ArtN°: AM1000PPULGE
SPRACHEN: Nicht zutreffend
VERPACKUNGSGRÖSSE: 14,5×14,5×15,5 cm
PUZZLE GRÖSSE: 64×48 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602100947
VERKAUFSEINHEIT: 6

Blumen

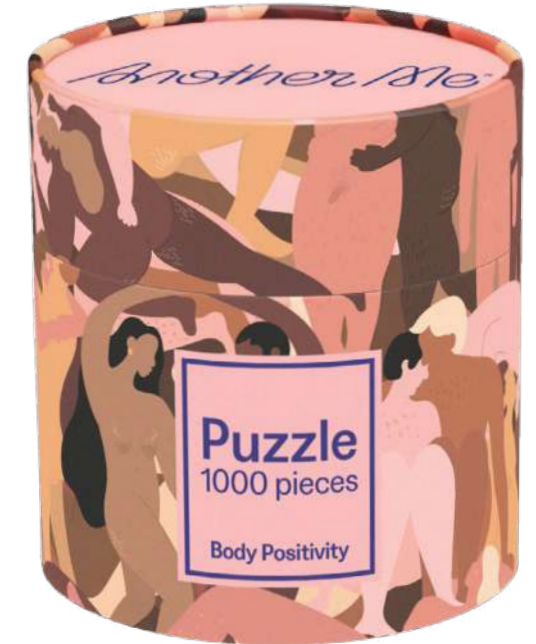
Blumen können Ängste, Sorgen und Trübsal vertreiben, sodass man sich weniger deprimiert, beunruhigt oder aufgeregt fühlt. Sie können zu einer positiveren Lebenseinstellung beitragen und Energie und Glück fördern. Wann immer wir hübsche Blumen sehen oder erhalten, erkennt unser Gehirn dies sofort als etwas Gutes und Belohnendes. Es schüttet verschiedene Chemikalien wie Dopamin, Oxytocin und Serotonin aus, die als "Glücksstoffe" bekannt sind. In diesem Puzzle wirst du von Blumen umgeben sein, einen achtsamen Moment verbringen können, während dein Körper und Geist mit positiver Energie versorgt werden.



BESCHREIBUNG: 1000 Teile Puzzle
ArtN°: AM1000PPUFLE
SPRACHEN: Nicht zutreffend
VERPACKUNGSGRÖSSE: 14,5×14,5×15,5 cm
PUZZLE GRÖSSE: 64×48 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101517
VERKAUFSEINHEIT: 6

Körperpositivität

Du hast nun die Gelegenheit, jetzt zu entschleunigen und über die Schönheit der Vielfalt nachzudenken sowie mental an der Akzeptanz deines eigenen Körpers und dessen anderer zu arbeiten. Durch den Druck sozialer Medien und der Invasion von fotogeshoppten Bildern, die uns über den ganzen Tag lang begleiten, vergessen wir eventuell, dass jeder Körper schön ist. Vielleicht fühlen wir auch Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Das ist nicht real. Die wahre Schönheit liegt in unserer Einzigartigkeit.



BESCHREIBUNG: 1000 Teile Puzzle
ArtN°: AM1000PPUBPO
SPRACHEN: Nicht zutreffend
VERPACKUNGSGRÖSSE: 14,5×14,5×15,5 cm
PUZZLE GRÖSSE: 64×48 cm
STÜCK EAN CODE: 8436602101791
VERKAUFSEINHEIT: 6

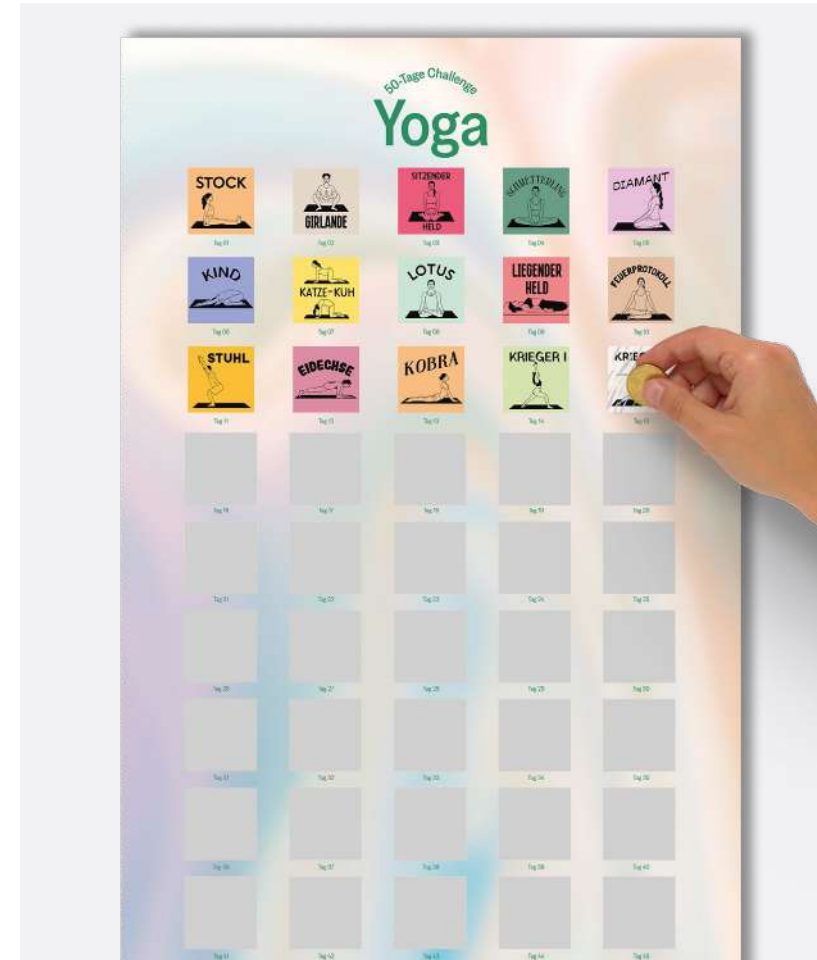


50-Tage Challenges

Diese Reihe von 50-Tage Challenges wird dir dabei helfen, täglich etwas Zeit für dich zu genießen, wichtige Ziele zu erreichen und dein Leben durch bedeutungsvolle Erfahrungen zu verwandeln.



50-Tage Challenge



Die Kraft der Konsequenz

Konsequent zu sein ist der Schlüssel zu emotionaler Gesundheit. Konsequenz lässt uns diszipliniert sein, fokussierter und bewusster darüber, was wir zu tun haben. Um Dinge verbessern zu können und persönlichen Wachstum zu erlangen, müssen wir konsequent sein in allem, was wir tun. Diese Reihe von 50-Tage Challenges schlägt dir täglich verschiedene Aktionen vor, alle darauf ausgerichtet, dein Gehirn zu trainieren und auf ein Ziel hinzuarbeiten. Diese Übung wird dir nicht nur dabei helfen, den Stein ins Rollen zu bringen, sondern auch wie im Zeitraffer neue Gewohnheiten zu etablieren und dein Leben zu verändern.

Wie funktioniert's?

Diese Reihe von 50-Tage Challenges besteht aus Rubbel Postern, die dich dazu einladen, während 50 Tagen verschiedene Erlebnisse zu leben, um dein Ziel zu erreichen. Du rubbelst jeden Tag ein Kästchen auf und entdeckst eine Aktivität. Um diesen kleinen Leckerbissen vollständig genießen zu können, wirst du in deinem vollen Terminkalender etwas Me-Time freischaufeln müssen, um einen Moment innezuhalten und eine sinnvolle und wertvolle Erfahrung zu machen. Sich einer 50-Tage Challenge zu widmen hat eine Menge Vorteile: sie kann dir den Schub geben, den du benötigst, um eine Veränderung einzuleiten. Einmal gestartet, steigert der tägliche Fokus die Dynamik, um die gewünschte Veränderung konsequent umzusetzen. Wenn du sukzessiv weitermachst, kleine Erfolge erzielst, wird dich das motivieren, am Ball zu bleiben. Genieße die Challenge!

Hinter jedem Kästchen wirst du eine Aktivität finden. Wir empfehlen dir, die 50-Tage Challenge am Stück auszuführen, um bessere Resultate zu erzielen und in deinen neuen Lebensstil zu verwandeln, aber es ist auch ok, sie dann zu machen, wenn es dir am besten passt. So oder so versuche sie achtsam auszuführen und denke bewusst an das Ziel, bevor du die Challenge startest.



Yoga

Beim Yoga geht es darum, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen: Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga gibt Kraft, Flexibilität, Gesundheit, Frieden und schließlich Wohlbefinden. Regelmäßiges Yoga ist sehr zu empfehlen und kann eine hervorragende Routine sein, um deinen Tag zu beginnen. Diese 50-Tage-Challenge schlägt täglich neue Positionen vor mit einem allmählich ansteigenden Schwierigkeitsgrad, um die Kunst des Yoga kennenzulernen und dein Wohlbefinden zu steigern. Rubbel jeden Tag ein neues Kästchen frei und entdecke eine neue Yogapose zum Üben.



BESCHREIBUNG: Rubbel Poster
ArtN°: AM50CHPOYOG
SPRACHE: Deutsch (auch auf Englisch,
Französisch und Spanisch erhältlich)
VERPACKUNGSGRÖSSE: 7,5×7,5×42,5 cm
POSTER GRÖSSE: 70×40 cm
STÜCK EAN CODE: 8436564298164
VERKAUFSEINHEIT: 6

Mit Yoga Ist
Das Leben Schöner.

Kontakt



B2B Webseite: thewoweffectcompany.com

B2C Webseite: anotherme.shop/de/

Kontakt: hello@thewoweffectcompany.com

Folge uns: @anotherme

Katalog: thewoweffectcompany.com/catalogues/anotherme-de.pdf



Another Me®

