

Meine Selbstfürsorge

Schau dir die Liste an und kreuze die Sachen an, die du gut findest und schon machst, gerne mehr machen würdest oder mal ausprobieren möchtest.

(Seite 1 von 2)

	Das hilft mir und mache ich schon regelmäßig	Das würde ich gerne wieder häufiger machen	Das möchte ich zukünftig ausprobieren
Ein Buch lesen			
In Ruhe eine Tasse Kaffee oder Tee trinken			
Mein Lieblingslied oder Lieblings-Album hören und laut mitsingen			
Einen Podcast oder ein Hörbuch anhören			
Mir einen Mittagsschlaf/ "Powernap" erlauben			
Mir mein Lieblingsessen kochen			
Meditieren			
Früher ins Bett gehen als normal			
Ein paar Minuten in der Sonne sitzen und meine Augen schließen			
Zeit mit Tieren verbringen			
Zeit im Grünen verbringen			
Den Sonnenauf- und/ oder Untergang bewusst anschauen			
Spazieren gehen			
Wandern gehen			
Eine Sportart machen, die mir Spaß bringt			
Zur Massage gehen/ mich massieren (lassen)			
Bewusst ausreichend trinken (2,5 Liter an einem Tag)			
Eine gesunde Mahlzeit essen, die mir Energie spendet			
Zu meinem Lieblingslied ausgelassen tanzen (je peinlicher, desto besser)			
Auf ein Konzert gehen			
Einem fremden Menschen ein Lächeln schenken			
Einen Menschen anrufen, der viel zu weit entfernt ist			

	Das hilft mir und mache ich schon regelmäßig	Das würde ich gerne wieder häufiger machen	Das möchte ich zukünftig ausprobieren
Zeit mit einer guten Freundin oder einem guten Freund verbringen			
Um eine feste Umarmung bitten			
Zehn Minuten Nichtstun in meinen Kalender/ meinen Tag einplanen			
Weniger mit dem Handy spielen und surfen			
Weniger Fernseh schauen			
Fünf Dinge ausmisten, die ich nicht mehr brauche			
Jedem Account auf den sozialen Medien, der mich negativ beeinflusst oder mit einem Hauch Selbstzweifeln zurücklässt, entfolgen			
Mir die Freiheit nehmen einfach mal zu weinen, wenn ich mich danach fühle			
Mal wieder richtig herzlich lachen. Mit Freunden, bei einer Komödie oder auch mal über mich			
Bewusst "nein" zu etwas sagen, das mir nicht passt			
Zu etwas "ja" sagen, wenn ich es lieber machen möchte als meine eigentliche Aufgabe/ meinen Plan			
Etwas Neues ausprobieren, was ich mich bisher nicht getraut habe			
Etwas erledigen, was ich schon lange vor mir herschiebe			
Drei Dinge aufschreiben, die ich besonders an mir mag			
Fünf Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin			
Prioritäten setzen			
Realistische und erreichbare persönliche Ziele für mich setzen			
Ein sportliches Ziel setzen			
Etwas Spontanes machen			

Nun schau dir die Sachen an, die du angekreuzt hast:

Was möchtest du davon als erstes mal wieder machen oder ausprobieren?

Was könntest du davon in deine tägliche Routine einbauen?

Was würde dir davon am meisten helfen und wie hast du vor das umzusetzen?