

Workbook Selbstfürsorge

Diese Fragen sollen dich dabei inspirieren, dass du (noch) mehr in die Selbstfürsorgen kommst!

♥ WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE FÜR DICH?

♥ WO GIBST DU DIR SELBST DEN RESPEKT, WO FEHLT ER DIR?

♥ BIST DU IN DEN DREI BEREICHEN (KOPF, KÖRPER, SEELE) AUSGEGLICHEN? WENN NEIN, IN WELCHEM BEREICH DARFST DU DIR SELBST MEHR SELBSTFÜRSORGE SCHENKEN?

Diese 3 Tipps können dich auf dem Weg zur Selbstfürsorge unterstützen:

1. Lebe im Jetzt - achtsam leben in deinen Tag integrieren!
2. Schau, dass es Kopf, Körper und Seele gut geht und nimm Bereiche in Angriff, in denen du dich nicht wohl fühlst - voller Liebe und Dankbarkeit!
3. Lerne wieder auf dich und deinen Körper zu hören!

♥ NOTIZEN

Workbook Selbstfürsorge

♥ NOTIZEN