

*Ich bin es
wert.*

SELBSTFÜRSORGE 2017

Aktiviere dein inneres Leuchten

Leuchtnotizen: Inspiriert und bewusst
leben - voller Leuchtmomente



Ich bin es
wert.

Mach 2017 zu deinem Selbstfürsorge-Jahr

Selbstfürsorge ist Selbstliebe

Das neue Jahr ist ein optimaler Zeitpunkt, um dir positive Gewohnheiten anzueignen, mit denen du deine Batterien wieder auflädst. Nur wenn du selbst genug Freude und Energie hast, kannst du auch für andere da sein. Erkläre 2017 zu dem Jahr, in dem du an deiner Selbstliebe arbeitest. Du bist es wert, dass du gut für dich sorgst.

Dein persönliches Schatzkästchen

Nimm dir Zeit für dich und gönne dir schöne Momente. Wie die aussehen, entscheidest du alleine. Dein persönliches Schatzkästchen sind Gewohnheiten oder Rituale, die dir helfen, deine Batterien aufzuladen und dich mit dir selbst wohlzufühlen.



Erschaffe
schöne
Momente
für dich

2017 wird
mein Jahr

Meine Selbstfürsorge- Liste

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6.)

7.)

8.)

9.)

10.)



Das tut
mir gut

15 Ideen, wie du dein Schatzkästchen füllen kannst

- 1.) Schlafen
- 2.) Baden
- 3.) Stille genießen
- 4.) Meditieren
- 5.) in der Natur sein
- 6.) Spazieren gehen
- 7.) Sport machen
- 8.) Etwas essen, worauf ich Lust habe
- 9.) Zum Friseur gehen
- 10.) Pedi- oder Maniküre
- 11.) Lesen
- 12.) Dankbar sein
- 13.) Positive Affirmationen nutzen
- 14.) Meine Meinung sagen oder vertreten
- 15.) Mir oder jemand anderem verzeihen