**Mein Selbstfürsorge-Korb**



**Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um zu überlegen: Erlaube ich mir, gut für mich zu sorgen? Was tue ich bereits, um gut für mich zu sorgen? Was kann und möchte ich noch gerne für mich tun?**

* **Was befindet sich bereits in meinem Selbstfürsorge-Korb? Schreiben Sie dies „in den Korb“ hinein.**
* **Was gebe ich noch hinzu? Schreiben Sie, was Sie noch gerne in Ihren Selbstfürsorge-Korb geben möchten.**

<https://pixabay.com/de/photos/korb-einkaufskorb-freigestellt-1710064/>

|  |
| --- |
| **z.B.** Essen – Trinken – ausgewogene/gesunde Ernährung – Entspannung – Bewegung - auf die Signale meines Körpers achten - das machen, was mir Freude macht (Hobbys etc.) – genießen – ein gutes Buch lesen – meine Lieblingsmusik hören – Zeit mit lieben Menschen verbringen – über meine Gefühle sprechen – mich persönlich weiterentwickeln –an meinen Zielen arbeiten – optimistisch sein – mir selbst Anerkennung schenken für das, was ich erreicht/geschafft habe – Vertrauen in mich… |