Selbstfürsorge Checkliste

Acht Punkte für jeden Tag. Hak ab, was dir heute leicht fällt.

Ich spreche freundlich mit mir

Was mag ich heute an mir, und warum?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich würdige, was da ist

Worauf bin ich heute stolz, wofür dankbar?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich gehe meinen eigenen Weg

Wo habe ich mich verglichen, und wie ging es mir danach?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich mache Pausen

Woran merke ich, dass ich eine brauche?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche

Bei wem fühle ich mich sicher genug?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich begegne mir mit Mitgefühl

Was würde ich einer Freundin sagen, der es so geht wie mir?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich nehme meinen Körper mit

Durchgeatmet, Wasser getrunken, bewegt?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Ich halte mit offener Hand

Was halte ich fest, und was darf auf meiner Hand ruhen?

Mo Di Mi Do Fr Sa So
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

bo hauer
PRAXIS AM MARIENPLATZ

Es gibt nur deinen Weg. Du bist nicht allein. Melde dich gern.

0170 844 56 33
bo@praxisammarienplatz.de
praxisammarienplatz.de

Meine Notizen

Woche vom _____

Was mir aufgefallen ist, was mich berührt hat, was ich mitnehmen möchte.

Freundlich mit mir Was mag ich an mir?

Was da ist Stolz und dankbar für ...

Mein eigener Weg Wo habe ich mich verglichen?

Pausen Daran merke ich, dass ich eine brauche

Um Hilfe bitten Bei wem fühle ich mich sicher?

Mitgefühl Was würde ich einer Freundin sagen?

Mein Körper Was hat ihm gutgetan?

Offene Hand Was halte ich fest, was darf ruhen?

bo hauer
PRAXIS AM MARIENPLATZ

Es gibt nur deinen Weg. Du bist nicht allein. Melde dich gern.

0170 844 56 33
bo@praxisammarienplatz.de
praxisammarienplatz.de