

SELBSLIEBE

CHECKLISTE

WAS TUT MIR WIRKLICH GUT? WELCHE GEWOHNHEITEN UND ROUTINEN MÖCHTE ICH ETABLIEREN, UM DIE BEZIEHUNG ZU MIR SELBST ZU STÄRKEN?

KÖRPER:

WELCHES ESSEN TUT MIR GUT? WELCHES GETRÄNK?

- _____
- _____
- _____

WELCHE BEWEGUNG IST GUT FÜR MICH?
(YOGA, LAUFEN, FRISCHE LUFT ...)

- _____
- _____
- _____

GEIST: WELCHE TÄTIGKEIT INSPIRIERT MICH?
WAS FASZINIERT MICH? WAS LÄSST MICH KREATIV WERDEN?

- _____
- _____
- _____

WIE VERBINDE ICH MICH REGELMÄSSIG MIT MEINER SEELE?
(MEDITATION, ACHTSAMKEIT , ENTSPANNUNG. ..)

- _____
- _____
- _____

WAS SCHENKE ICH MIR REGELMÄSSIG?

- _____