

# Dein Selbstfürsorge-Monat

1. treffe dich mit lieben Freunden

2. schenke dir heute etwas

3. mache Yoga oder meditiere

4. schreibe heute in ein Dankbarkeitstagebuch oder auf ein Blatt

5. gönne dir einen Wellness-Tag

6. nimm dir Zeit und trinke in Ruhe einen Kaffee/Tee

7. kuschele

8. mache etwas, dass dir als Kind Spaß gemacht hat

9. nimm dir Zeit für Sport

10. verbringe Zeit mit deiner Familie

11. stelle dir die Frage: Was brauche ich heute?

12. notiere 3 deiner Stärken

13. gönne dir einen Mittagsschlaf

14. tanze zu deinem Lieblingslied

15. lese in einem Buch

16. koche dir heute ein gesundes Wohlfühlessen

17. notiere 3 Dinge, die heute gut waren

18. lasse heute etwas/jemanden los

19. gönne dir Me-Time am Abend

20. Wie geht es Dir? Schreibe dazu 5 Minuten ohne nachzudenken

21. Vereinbare dir einen Termin für Friseur/Massage etc.

22. erinnere dich an einen schönen Moment in deiner Kindheit

23. mache dir ein Kompliment

24. höre deinen Lieblingslied und singe mit

25. mache einen Spaziergang in der Natur

26. rufe einen lieben Menschen an

27. gehe heute frühzeitig ins Bett

28. notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist

29. verbringe einen schönen Abend mit einem lieben Menschen

30. genieße den Moment - achtsam

31. streiche unwichtige Dinge von deiner To Do Liste

.....

.....

.....

.....

# So funktioniert es

Sorge für **dich**, denn, wenn du es nicht tust, wer tut es dann?

Selbstfürsorge ist das Fundament deines Seins. Selbstfürsorge ist essentiell.

Ohne Selbstfürsorge ist auf Dauer kein glückliches, gesundes und zufriedenes Leben möglich.

Zu den 5 Ebenen der Selbstfürsorge - der körperlichen, der emotionalen, der kognitiven, der sozialen und der spirituellen Ebene - gibt es eine Reihe von Self Care Maßnahmen.

Wenn du täglich nur eine Maßnahme beherzigst und in deinen Alltag einbaust, hast du bereits den Grundstein für eine gute Selbstfürsorge gelegt.

Diese **30 Selbstfürsorge-Ideen** auf dem HappyLog Freebie „Selbstfürsorge-Monat“ sollen dir einige von vielen Möglichkeiten aufzeigen, wie du Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren kannst.

Nimm dir einen Monat lang einmal am Tag die Zeit, um die tägliche „Aufgabe“ zu erledigen. Nach diesem Monat schreibe dir die für dich besten und praktikabelsten Ideen heraus. Gerne kannst du weitere Self Care Maßnahmen ergänzen.

Baue nun deine Self Care Maßnahmen in deinen Alltag ein.

**Starte in deinen ersten Selbstfürsorge-Monat und spüre dein neues Wohlbefinden.**

[www.happylog.de](http://www.happylog.de)