TUE DIR SELBST GUTES!

In dieser Woche üben wir einen fürsorglichen Umgang mit uns selbst.

Indem wir uns täglich bewusst etwas Gutes tun,
können wir unsere wahren Kraftquellen entdecken,
die uns im Alltag wichtiger Ausgleich und wertvolle Unterstützung
für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sind.

WAS NÄHRT MICH & WAS ZEERT MICH?

Finde in dieser Woche heraus,
was deinen Körper, deinen Geist und deine Seele wirklich nährt.

Oftmals sind wir so in unseren Gewohnheiten gefangen,
dass wir gar nicht bemerken,
wie viel von dem, was wir uns angewöhnt haben
und als liebgewonnene Gewohnheit bezeichnen,
uns gar nicht wirklich Kraft gibt
oder auf Dauer wenig wohltuend und gesund für uns ist.

Den ganzen Abend vor dem Fernseher zu verbringen,
übermäßig viele Nachrichten zu konsumieren
aufreibende Diskussionen zu führen
oder mit Alkohol Stress oder Unangenehmes wegmachen wollen
- all das kann uns besonders in diesen Zeiten zusätzlich Kraft nehmen.

Dies bedeutet, dass wir uns achtsam bewusstwerden dürfen,
welche Auswirkungen unsere Lebensweise
und das all, was wir tagtäglich konsumieren
auf Körper, Geist und Seele hat
und bewusst wählen,
wem, **was** und **wann** wir unsere Aufmerksamkeit schenken!

Plane in dieser Woche täglich eine Aktivität, die dich nährt
und notiere die diese im beiliegenden
Wochenplan.
Spüre dabei in dich hinein und nimm bewusst wahr,
wie du dich während oder nach dieser Aktivität gefühlt hast.

DEIN SATZ DER WOCHE

Verwende auch in dieser Woche
einen förderlichen Gedanken in deinem Alltag.
Wenn du magst, notiere dir diesen Satz da,
wo er für dich gut sichtbar ist.

Halte im Alltag immer mal wieder inne,
leg eine Hand auf dein Herz und atme ruhig und langsam.
Fühle die tiefere Bedeutung dieses Satzes
und das positive Gefühl, das diese in dir auslösen kann:

Ich bin gut so wie ich bin.
Ich muss nicht perfekt sein.
Es ist menschlich, Fehler oder Schwächen zu haben.
Auch ich darf Fehler machen, denn aus Fehlern werde ich klug.
Ab und zu lasse ich alle Fünfe gerade sein.
Ich sorge gut für mich, weil ich es mir wert bin.

Mein Satz der Woche:

MEIN WOCHENPLAN

Notiere dir hier täglich:
1) Womit habe ich heute Körper, Geist und Seele genährt?
2) Wie habe ich mich dabei gefühlt?
3) Worauf möchte ich bewusst verzichten, weil es mich zehrt?

Montag

1)

2)

3)

Dienstag

1)

2)

3)

Mittwoch

1)

2)

3)

Donnerstag

1)

2)

3)

Freitag

1)

2)

3)

Samstag

1)

2)

3)

Sonntag

1)

2)

3)