



Übung: «Meine stillen 5 Minuten»

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte folgende Fragen für dich:

Was werde ich heute tun, um für mich zu sorgen? Und wann?

Was muss ich im Laufe des Tages berücksichtigen, damit mir mein Vorhaben wirklich gelingt?

Ergänzende Ideen zur Übung «Meine stillen 5 Minuten»

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für dieses Ritual (morgens/abends)?
- Wenn du möchtest, schreibe dir deine Überlegungen auf.
- Aktiviere die Erinnerungs-Funktion in deinem Handy, um dich an deine Selbstfürsorge für den Tag erinnern zu lassen.
- Halte deine Ideen auf kleinen Karteikarten fest. Auf diese Weise kommt mit der Zeit eine persönliche Sammlung an Wohlfühl-Ideen zusammen.