

Aktions-Monat: April 2018 - SELBSTFÜRSORGE

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Bedenke: Ein Stück des Weges liegt hinter dir, ein anderes Stück liegt noch vor dir.
Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken, nicht aber um aufzugeben.
Aurelius Augustus

1. Ostersonntag - Auf was freust du dich?

2. Ostermontag - Was hat dich glücklich gemacht?

3. Lächle - immer wieder und erinnere Dich stets daran

4. Bemerke, wenn du müde wirst und mach eine Pause.

5. Scanne deinen Körper und spüre, wie er sich anfühlt.

6. Mehrmals am Tag: anhalten, atmen und wahrnehmen!

7. Was ist dir wichtig im Leben?

8. Gehe in die Natur. Rieche, sehe, fühle, höre, schmecke genau

9. Nimm dir genügend Zeit für wichtige Entscheidungen.

10. Würde ich mich selbst gerne als Freund haben?

11. Hast du alles, was du brauchst? Gibt es zu viel oder zuwenig?

12. Bevor du heute antwortest, atme einmal bewusst ein und aus.

13. Trinke ganz bewusst heute deinen Kaffee oder Tee

14. Hast du heute Lust auf etwas Neues?.

15. Ein Tag ohne Pflichten. Raum für Kreativität und Ruhe.

16. Vor was verschleißt du deine Augen immer wieder?

17. Wohin führt dich Dein Weg? Stimmt die Richtung (noch)?

18. Schau heute immer wieder aus dem Fenster und lass Augen und Gedanken kurz ruhen.

19. Mit was tankst du so richtig auf? Tu es!

20. Welche Gefühle sind dir am vertrautesten?

21. Welche Gewohnheit an dir würdest du gern ändern?

22. Was hast du von Deinen Eltern oder Großeltern über das Leben erfahren?

23. Nimm dir Zeit für dich - denke nach, höre Musik, male, lies, nimm ein Bad ...

24. Halte heute bewusst positive Zwiesprache mit dir selbst.

25. Was bedeutet für dich Egoismus? Bist du egoistisch für dich?

26. Iss heute besonders achtsam und langsam, und spüre, wenn du satt bist.

27. Sei besonders liebevoll und gütig zu dir und mit deinen Bedürfnissen.

28. Gehe heute andere Wege und bemerke das neue und die Unterschiede.

29. Bist du offen für Veränderungen?

30. Was für ein Bild von Dir trägst du in dir? Ist das wirklich so?

