

































DIE KLEINEN DINGE SICHTBAR MACHEN

Für ein Leben im Gleichgewicht bieten sich vier Self-Care-Gewohnheiten an:

Vier Self-Care-Gewohnheiten	 <p>CARE</p> <p>Fokus auf MICH, um ganzheitlich gesund zu sein und zu bleiben.</p>	 <p>CONNECT</p> <p>Fokus auf meine MITMENSCHEN und die Beziehungspflege.</p>	 <p>CREATE</p> <p>Fokus auf mein TUN, um Fähigkeiten zu verfeinern & zu lernen.</p>	 <p>CHILL</p> <p>Fokus auf mein SEIN, um meine Seele baumeln zu lassen.</p>
------------------------------------	--	--	---	---

<p>Montag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Dienstag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Mittwoch</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Donnerstag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>
---	---	---	---

<p>Freitag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Samstag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Sonntag</p> <p>Meine heutigen Self-Care-Gewohnheiten:</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p> _____</p> <p>Morgen achte ich mehr auf:</p>	<p>Wochenrückblick</p> <p>Was hat diese Woche für mich gut geklappt? Mit welchem Gefühl beende ich die Woche?</p>
---	---	---	--