

Selfcare und Selbstfürsorge: Tun Sie sich jeden Tag selbst etwas Gutes

Im stressigen Alltag auch an sich selbst zu denken, das ist manchmal gar nicht so einfach. Unsere Selfcare-Checkliste hilft Ihnen dabei.

„Heute lass‘ ich’s mir so richtig gut gehen“ ... – wonach steht Ihnen der Sinn?

1. Ich nehme ein entspannendes Bad und denke dabei an nichts anderes als das schöne warme Wasser und den wohlriechenden Duft.
2. Ich bestelle mir etwas Leckeres zum Essen – nur für mich – und mache es mir damit so richtig gemütlich.
3. Ich schreibe etwas Positives auf, was ich heute oder in der letzten Zeit erlebt habe und freue mich darüber. Tipp: Schauen Sie mal nach, was Sie im Netz unter dem Stichwort „Journaling“ finden.
4. Ich höre entspannende Musik und tue dabei nichts anderes, als den wunderschönen Klängen und meinen Tagträumen zu folgen.
5. Ich fange an, ein schönes kleines Ritual für mich zu pflegen – vielleicht ein Kräutertee am späten Nachmittag oder ein 15-Minuten-Spaziergang direkt nach Feierabend.
6. Ich probiere einfach mal eine Meditation aus.
7. Ich gehe zeitig schlafen und genieße es, nicht völlig erschöpft in die Kissen zu sinken.
8. Ich fange an, meine Freizeit zu Hause aktiv zu gestalten.
9. Ich tue etwas, was ich schon gaaaanz lange machen wollte.
10. Ich _____
11. Ich _____
12. Ich _____

Damit Ihnen kein Beitrag unseres Online-Magazins www.ergo-impulse.de und kein Gewinnspiel entgeht: Jetzt **ERGO Newsletter** abonnieren!