

Mein Gelassenheits-Kompass

Körperliche Veränderungen brauchen Zeit und Wohlwollen. Dieser Kompass hilft Dir, den Fokus auf das zu legen, was Dir heute gut tut.

1. Standort-Check: Wie geht es mir gerade wirklich?

Welches Bedürfnis meldet mein Körper heute? (z.B. Ruhe, Bewegung, Struktur, weniger Druck)

2. Perspektiv-Wechsel: Vom Muss zum Darf

Was muss ich heute nicht leisten, damit ich mich besser fühle?

3. Wertschätzung: Was leistet mein Körper für mich?

Wofür bin ich meinem Körper heute trotz der Veränderung dankbar?

4. Mein „Gelassenheits-Anker“ für heute:

Welche kleine Handlung wähle ich bewusst, um freundlich zu mir zu sein?