

Meine Selbstfürsorge-Planung

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern die Basis. Dieser Plan hilft dir, liebevolle Me-Time-Momente verbindlich in deinem Alltag zu verankern.

1. Kleine Oasen im Alltag

Was tut mir gut und braucht nur wenig Zeit? (z.B. 10 Minuten Stille, ein bewusster Tee, kurzes Dehnen)

2. Mein Wochen-Fokus

Welchen festen Me-Time-Termin gönne ich mir diese Woche (wie ein wichtiges Date mit mir selbst)?

Wann: _____ Was: _____

3. Die „Nein“-Grenze

Welche Aufgabe oder Anforderung kann ich diese Woche bewusst an mich oder andere abgeben, um Platz für mich zu schaffen?

4. Reflexion: Wie geht es mir nach der Zeit für mich?

Wie fühlt es sich an, wenn ich mir diesen Raum nehme? Was nehme ich daraus mit in den Rest des Tages?