



Topf der Selbstpflege

Es ist immer Zeit, um sich selbst zu kümmern!

Basteln Sie ein schön verziertes Glas mit Deckel, schneiden Sie die Botschaften aus und legen Sie sie hinein. Nehmen Sie pro Tag eine Nachricht heraus und führen Sie sie aus!

An die Arbeit! Lieben Sie sich und kümmern Sie sich um sich selbst! ♡






Schauen Sie in den Spiegel und sagen Sie: Ich liebe mich und ich schätze mich!

Nehmen Sie ein langes Bad, entspannen Sie sich und spüren Sie, wie das Wasser Ihre Energie erneuert.



Schauen Sie sich einen Film an.




Hören Sie Lieder, die Sie mögen!



Nehmen Sie sich heute etwas Zeit für sich.



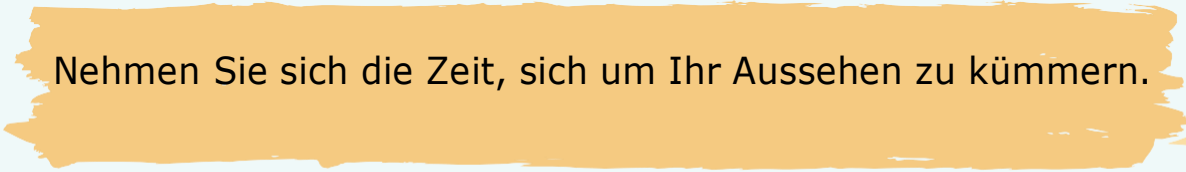
Vergeben Sie selbst.





Gehen Sie irgendwohin, wo es ruhig ist, atmen Sie und entspannen Sie.



Schlafen Sie ein paar Stunden länger.



Nehmen Sie sich die Zeit, sich um Ihr Aussehen zu kümmern.



Tun Sie heute etwas für sich!



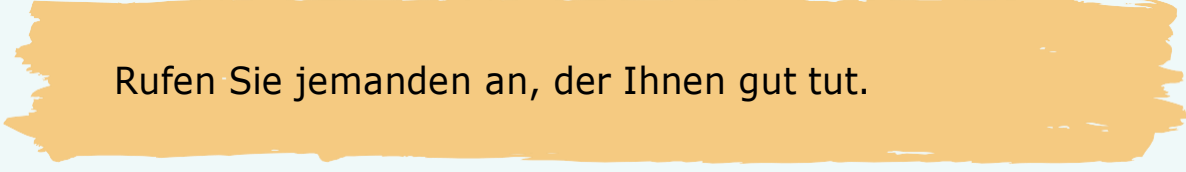
Denken Sie an 3 Dinge, die Sie glücklich machen.




Machen Sie ein Essen, das Sie mögen.




Marathonieren Sie eine Serie oder lesen Sie ein Buch.





Rufen Sie jemanden an, der Ihnen gut tut.



Erfüllen Sie sich einen alten Wunsch.



Nehmen Sie sich ein paar Stunden oder Tage frei.





Verlangen Sie von sich selbst wie von jemandem, den Sie lieben.


Schreiben Sie eine freundliche Notiz an sich selbst.




Ersetzen Sie die Selbstkritik durch etwas Freundlicheres.

Geben Sie sich selbst eine sanfte Umarmung.


Loben Sie eine Ihrer Qualitäten.




Schreiben Sie sich eine Liebeserklärung.





Schließen Sie für ein paar Minuten die Augen, stellen Sie sich vor, in einem Ort, der Ihnen Ruhe bringt, mit jemandem, der Ihnen Zuneigung vermittelt.



Schätzen Sie die Aspekte Ihres Körpers, die Sie glücklich machen.





Machen Sie mitten am Tag ein Nickerchen.

Denken Sie an jemanden, für den Sie Ärger und Groll gehegt haben und dem Sie nun vergeben wollen. Wenn Sie noch nicht bereit sind, zu vergeben, tun Sie es nicht.



Genießen Sie langsam eine Speise, die Sie mögen.


Danken Sie für zwei gute Dinge, die heute passiert sind.

Machen Sie Pläne.



Bewundern Sie die Sterne.

Machen Sie sich eine Freude, auch wenn es sehr billig ist.



Tun Sie sich einen Gefallen.

