

## Tanken Sie Ihre Batterien auf!

Fühlen Sie sich ständig müde und schlapp? Haben Sie das Gefühl, keine Zeit mehr für sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu haben. Dann ist es höchste Zeit für einen Selbstfürsorge-Tag!

1. **Einfach mal ausschlafen und aufwachen ohne Wecker:** Lassen Sie sich von der Sonne wecken. Stehen Sie erst dann auf, wenn Sie sich ausgeruht und wach fühlen.
2. **Ausreichend trinken:** Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit. Sie regen Ihren Stoffwechsel gut an und können sich besser konzentrieren.
3. **Bereiten Sie Ihr Essen in Ruhe zu und genießen Sie:** Es ist so schön, alleine oder mit anderen zusammen, eine Mahlzeit so richtig zu genießen.
4. **Lassen Sie Ihre Seele baumeln:** tun Sie doch einfach mal nichts. Legen Sie sich auf den Sofa und lassen Sie Ihre Gedanken fließen.
5. **Tagebuch oder Briefe schreiben:** Schreiben befreit unsere Seele von unnötigem Ballast. Briefe erfreuen liebe Menschen.
6. **Machen Sie doch mal wieder einen Spaziergang:** und erkunden Sie Ihre Umgebung. Die frische Luft wird Ihnen gut tun.
7. **Pflegen Sie sich:** mit einem schönen Bad oder einem neuen Haarschnitt fühlen wir uns gleich viel besser.
8. **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys.**
9. **Lassen Sie den Tag sanft ausklingen:** Lesen Sie oder schauen Sie sich einen schönen Film an.