

## Tun Sie dies jeden Tag!

Seien Sie gut zu sich! Achten Sie sich! Jeden Tag!

1. **Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse wahr:** Was brauche ich? Welches Bedürfnis steckt dahinter? Bin ich hungrig, durstig, müde? Fühle ich mich einsam?
2. **Respektieren Sie Ihre Grenzen:** Was möchte ich wirklich tun? Ist das noch in Ordnung für mich? Wer oder was darf mir nahekommen?
3. **Gehen Sie liebevoll mit sich um:** Stoppen Sie die Selbstkritik. Schauen Sie liebevoll auf sich und sprechen Sie achtsam von sich selbst.
4. **Done is better than perfect:** Stoppen Sie den Perfektionismus. Sie sind gut so wie sie sind. Sie geben jeden Tag Ihr Bestes.
5. **Haben Sie Spaß:** Tun Sie das, was Ihnen Freude bereitet.
6. **Schreiben Sie Tagebuch und / oder Briefe:** Schreiben befreit unsere Seele von unnötigem Ballast. Briefe erfreuen liebe Menschen.
7. **Have a break:** Machen Sie erholsame Pausen. Niemand kann rund um die Uhr arbeiten und fit sein.
8. **Bleiben Sie sich selbst treu:** Werden Sie sich klar über Ihre eigenen Werte und leben Sie sie.
9. **Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst:** Wie fühlen Sie sich? Unterfordert? Überfordert? Müde oder voller Energie? Einsam oder super integriert? Gefühle sind unsere Wegweiser! Nehmen Sie sie ernst.