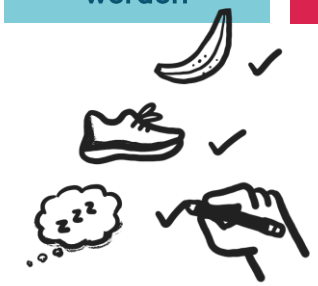
Selbstfürsorge September 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 Sei selbstfürsorglich. Das ist nicht egoistisch, es ist essentiell	2 Nimm die Dinge wahr, die du gut machst, egal wie klein sie sind	3 Hör auf selbstkritisch zu sein und sprich freundlich mit dir selbst	4 Plane eine lustige oder entspannende Aktivität und nimm dir Zeit dafür	5 Vergib dir selbst, wenn etwas schief läuft. Jeder macht Fehler	6 Beachte die Grundlagen: gut essen, Sport treiben und pünktlich ins Bett gehen	7 Erlaube dir, "Nein" zu sagen
8 Teile deine Gefühle und bitte bei Bedarf um Hilfe	9 Strebe danach, gut genug zu sein, anstatt perfekt zu sein	10 Wenn dir etwas schwer fällt, erkenne, dass es okay ist, mal nicht okay zu sein	11 Nimm dir Zeit, etwas zu tun, das dir wirklich Spaß macht	12 Sei draußen aktiv und gib deinem Körper und Geist einen natürlichen Schub	13 Behandle dich selbst, wie du einen lieben Menschen behandeln würdest	14 Wenn du viel zu tun hast, erlaube dir, eine Pause zu machen
15 Denke an einen selbst-wirksamen Spruch, wenn du dich schlecht fühlst	16 Hinterlasse dir positive Nachrichten, die du dir regelmäßig ansehen kannst	17 Kein Plan-Tag. Nimm dir Zeit, um zu ent-schleunigen und gut zu dir zu sein	18 Bitte einen guten Menschen, dir zu sagen, welche Stärken sie oder er in dir sieht	19 Nimm wahr, was du fühlst, ohne zu urteilen	20 Sieh dir Fotos mit glücklichen Erinnerungen an und genieße es	21 Vergleiche nicht dein Inneres mit dem Äußeren anderer
22 Lass dir Zeit und schaff dir Raum, um einfach nur zu atmen und still zu sein	23 Lass die Erwartungen anderer Menschen an dich los	24 Akzeptiere dich und mach dir bewusst, dass du es wert bist, geliebt zu werden	25 Vermeide es, "ich sollte" zu sagen und nimm dir Zeit, nichts zu tun	26 Nutze deine Stärken und Talente auf eine neue Weise	27 Verschaffe dir Zeit, indem du unnötige Pläne absagst	28 Sieh deine Fehler als Schritte, aus denen du lernen kannst
29 Schreibe drei Dinge auf, die du an dir selbst schätzt	30 Erinnere dich daran, dass du genug bist, so wie du bist					



ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam