

MONTAG

DIENSTAG

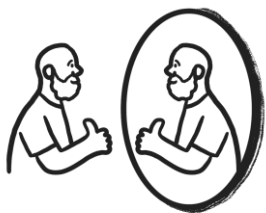
MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



1 Sei selbst-
fürsorglich.
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
selbstwirksamen
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 Erwinnere dich
daran, dass du
genug bist, so
wie du bist

