

MEINE ERSTE-HILFE-CHECKLISTE

☐ Ich akzeptiere, dass ich eine Pause brauche.

☐ Ich sage alles ab, was nicht von existenzieller Bedeutung ist.

☐ Ich gönne mir Ruhe.

☐ Ich tue das, was ich mag und was mir guttut. (3x tägl.)

z.B. Schlafen, auf die Couch kuscheln & lesen, schöne Musik hören, (aus)malen, im Garten werkeln, kochen, backen, meditieren, in die Sauna oder ins Solarium gehen, Deko basteln, stricken, spazieren am Wasser oder im Wald.

☐ Ich pflege meinen Körper.

- ☐ Frühstück
- ☐ Mittag
- ☐ Abendbrot
- ☐ 6-9 h Schlaf
- ☐ Etwas Bewegung

Ich gebe NIEmals auf und vertraue darauf, dass bessere Zeiten in mein Leben kommen.