



Rückblick und Vorschau

Du hast nun viele Anregungen für Selbstfürsorge bekommen. Wir hoffen sehr, dass dir diese Reise gutgetan und Freude bereitet hat.

Doch wie integriert man das Gelernte in den Alltag?

Ein bisschen überspitzt könnte man folgendes vermuten: Der Pitta Typ nimmt sich sehr viel vor, er möchte alles perfekt machen und erstellt dafür lange Listen. Der Vata Typ hat viele Ideen und möchte erstmal sämtliche Optionen mit allen Freunden besprechen. Der Kapha Typ hingegen (falls er an diesem Retreat überhaupt teilgenommen hat) gönnt sich erstmal eine lange Pause. In ein paar Monaten kann man das Thema dann ja auch wieder angehen...

Für alle gilt die gleiche alte Faustregel:

Mach lieber weniger, in kleinen Schritten, aber dafür konsequent.

Es kann hilfreich sein, ein paar Selbstfürsorge Aspekte als feste Routine in den Alltag zu integrieren und andere Aspekte eher variabel zu nutzen. So kann sich manches, wie das oft zitierte Zähneputzen, gut festigen, während anderes Raum für individuelle Schwankungen (in dir, in den Jahreszeiten, etc.) lässt.

Die folgenden Fragen sollte dich auf deinem Weg unterstützen:

Was war in diesem Retreat hilfreich für dich? Was möchtest du unbedingt mitnehmen?

Was gab es für dich an neuen Erkenntnissen?



Welcher Glaubenssatz unterstützt dich in deiner Selbstfürsorge?

Was möchtest du ab jetzt mehr genießen?

Wie kann deine Selbstfürsorge Routine von nun an aussehen? (z.B. eine tägliche geführte Übung aus diesem Retreat, tägliches Spaziergehen, zu geregelten Tageszeiten essen etc.)



Was können variable Aspekte der Selbstfürsorge für dich sein? (z.B. in emotional unruhige Zeiten Tagebuch schreiben, immer mal wieder deinem Dosha entsprechend kochen, ein Tag ohne Internet etc.)

Mit wem tauscht du dich regelmäßig zur Festigung deines Vorhabens aus?