



Bestandsaufnahme: Wie gut gehe ich mit mir selbst um?

	ja	nein	so - so	Das ist mir:		
				sehr wichtig	wichtig	nicht so wichtig
spirituelle Ebene:						
ich meditiere regelmäßig						
ich verbringe regelmäßig Zeit in der Natur						
mir sind meine Werte bewusst und ich lebe danach						
ich übe mich in Dankbarkeit						
Zeiten der Reflexion (z.B. in Form von Tagebuch) sind mir wichtig						
ich verbringe regelmäßig Zeit mit mir, um meine eigene, innere Stimme besser hören und achten zu können						
ich setze mich für Dinge ein, die mir am Herzen liegen						
ich bin mir der Kostbarkeit des Lebens und dieses Planeten bewusst						



Beim Thema Selbstfürsorge...

... klappt es hier schon ganz gut:

... ist hier noch Luft nach oben:

... habe ich folgende Ideen, um meine Selbstfürsorge zu stärken: