

# SELBSTFÜRSORGE

Es ist nicht immer einfach auf sich und seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Insbesondere dann, wenn Du das Gefühl hast, Du hättest Dir keine Pause verdient, weil Du noch nicht alles erledigt hast. Mit diesem Journal kannst Du täglich dafür sorgen, dass Du Dich besser fühlst, Stress abbaust und eine Auszeit vom Alltag erhältst.



Gönne Dir eine Pause



Tue Dir etwas Gutes



Ändere Deine Routinen



Denke positiv



Sag nein zu anderen und ja zu Dir

Du willst lernen, wie Du noch besser auf dich und Deine Bedürfnisse acht gibst?

Du möchtest Dir eine Auszeit vom stressigen Alltag gönnen? Ich lade Dich herzlich zu meinen Intensivcoaching in unserem Schloss ein.

[Zum Intensivcoaching](#)

# SELBSTFÜRSORGE JOURNAL

Datum: \_\_\_\_\_

Meine Stimmung



Das habe ich  
mir heute Gutes  
getan?

- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....
- 
- .....

Dinge, die mich  
heute glücklich  
gemacht haben?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Das habe ich heute Neues /  
anders gemacht?

Hier habe ich heute nein zu anderen  
und ja zu mir gesagt