

Selfcare-Kompass



Übungen:

___1. Markieren Sie in jedem Bereich, wie viele der genannten Dinge Sie innerhalb der letzten Woche getan haben. ___ 2. Wählen Sie für jeden Tag etwas aus, das Sie in letzter Zeit nicht für sich getan haben. ___ 3. Überlegen Sie für jeden der Bereiche mindestens eine zusätzliche Sache, die Sie tun könnten. ___ 4. Überprüfen Sie in 14 Tagen, ob bzw. wie viel Sie von Ihren Vorsätzen tatsächlich umgesetzt haben.