

SELBSTFÜRSORGE PLANER



Verwende diese Selbstfürsorge-Ideen als unterstützende Inspiration, um deine persönlichen Selbstfürsorge-Aktivitäten fest in deinen Alltag und vor allem in deine Woche zu integrieren. Alles, was es nicht in deinen Kalender schafft, wird nicht stattfinden! Daher plane deine Selbstfürsorge-Aktivitäten bewusst ein – los geht's!

Lass dich bei deiner Planung inspirieren und ergänze die Liste mit deinen eigenen Ideen und kreiere daraus deinen Ideen-Korb für deine Selbstfürsorge!

Sorge für Abwechslung in deiner Tagesplanung, in dem du alle Bereiche bei der Planung berücksichtigst – KÖRPERLICH – MENTAL – EMOTIONAL.

Viel Freude dabei!

MENTAL

- 1)** Setze klare Prioritäten und erstelle eine tägliche To-Do-Liste.
- 2)** Schreibe 3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

- 3)** Konzentriere dich 5 Minuten lang nur auf deinen Atem.
- 4)** Verzichte einen Tag lang auf Social Media.

- 5)** Suche dir eine Situation aus, in der du Nein sagst oder ablehnst.
- 6)** Schreibe 5 deiner Stärken auf.

EMOTIONAL

- 1)** Gönn dir etwas, das du dir schon lange gewünscht hast.
- 2)** Pflege dein Hobby oder probiere Neues aus.

- 3)** Sage einer dir wichtigen Person, dass du ihr dankbar bist.
- 4)** Beobachte den Sonnenaufgang.

- 5)** Koche oder bestelle dein Lieblingsessen.
- 6)** Unternimm etwas mit deinen Freunden oder deiner Familie.

KÖRPERLICH

- 1)** Nimm ein wohltemperiertes Bad vor dem Schlafengehen.
- 2)** Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs.

- 3)** Schlafe mind. 7 bis 8 Stunden, regeneriere dadurch deinen Körper.
- 4)** Starte mit einem guten Frühstück in den Tag.

- 5)** Mache einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft.
- 6)** Trinke mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag.

SELBSTFÜRSORGE PLANER



Charisma und Mindset Coaching von Sarah Zelmanovics

MO

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

DI

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

MI

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

DO

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

FR

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

SA

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL

SO

1. KÖRPERLICH

2. EMOTIONAL

3. MENTAL
