



Selbstliebe



Körper - Challenge

Aufgabe für die nächsten 7 Wochen:

Versuche Deinen Körper wieder zu hören.

Bevor Du etwas tust... mach eine PAUSE und lausche in Dich hinein!

Er sagt Dir, was er braucht und wie viel:

„Was möchte ich essen?“

„Wie viel möchte ich essen?“

„Was möchte ich trinken?“

„Wann möchte ich schlafen gehen?“

„Ruhe oder Action?“

„Möchte ich heute ausgehen oder nicht?“

„Habe ich gerade Zeit und Kraft dieser Person zu helfen oder nicht?“

Trage hier mindestens 5 WICHTIGE Fragen ein, die Du dir täglich stellen willst und auf die Du achten möchtest:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Gerne kannst Du selbst diese 5 Fragen immer wieder anpassen.

Du schaffst das!