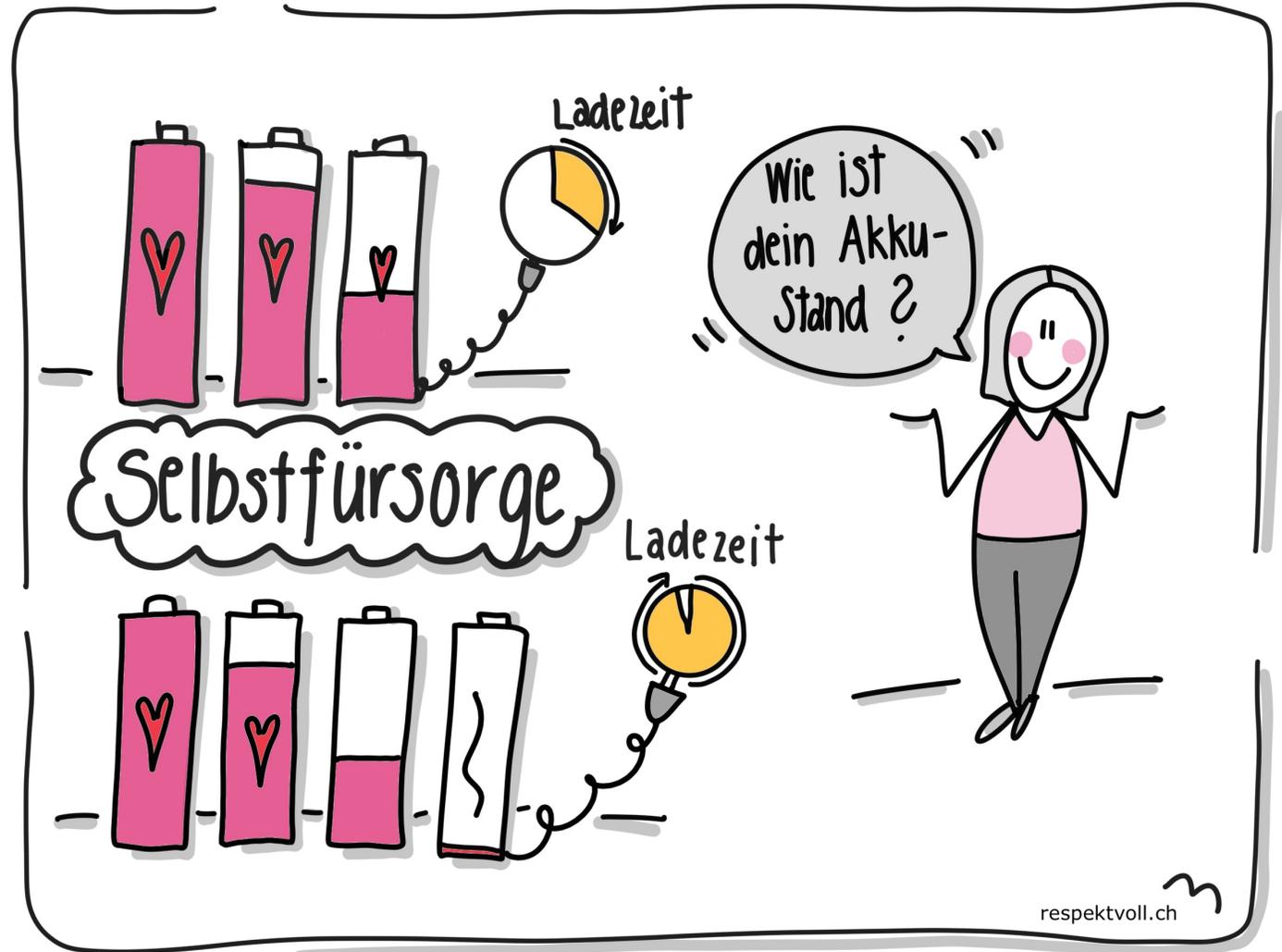


Kleine Gewohnheiten verändern und Tag für Tag mehr aufblühen

Bitte deinen Akku rechtzeitig überprüfen und wieder laden...

- Wofür bist du zur Zeit sehr dankbar? Was ist in Balance?
- Wo in deinem Leben fließt gerade sehr viel Energie ab? Was kannst du ändern?
- Was sind zur Zeit deine stärksten Kraftquellen?

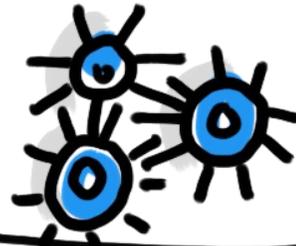


Die drei Regelsysteme



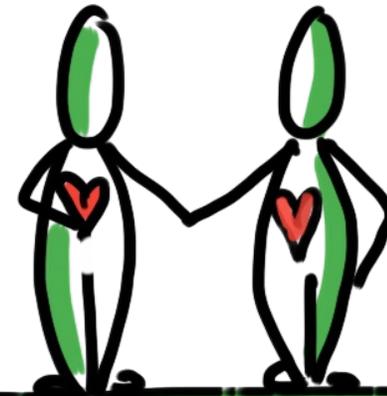
Alarm

Angst vor
Fehlern
Konsequenz
Kritik



Antrieb

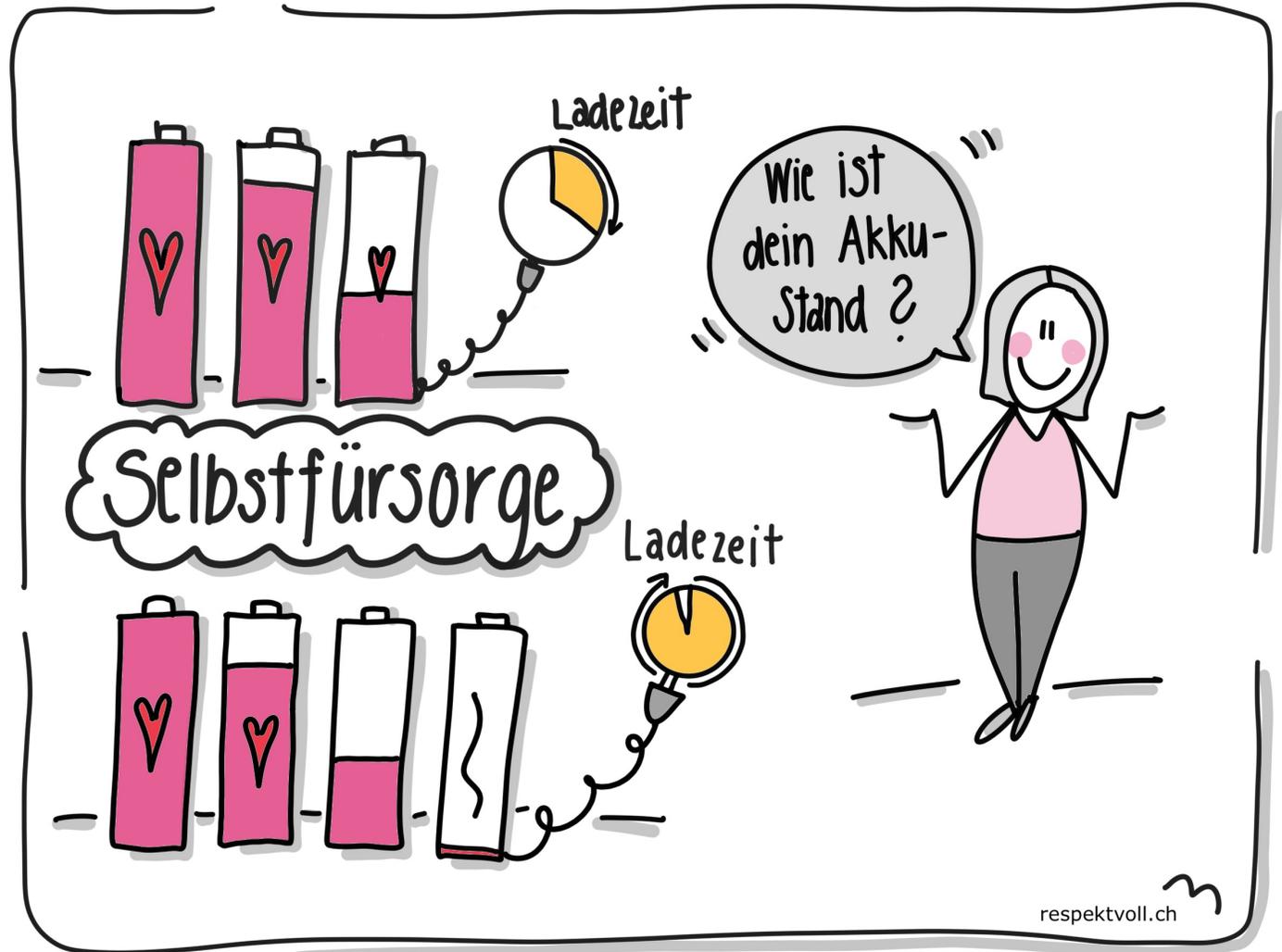
Ziele
Erfolg
Prestige



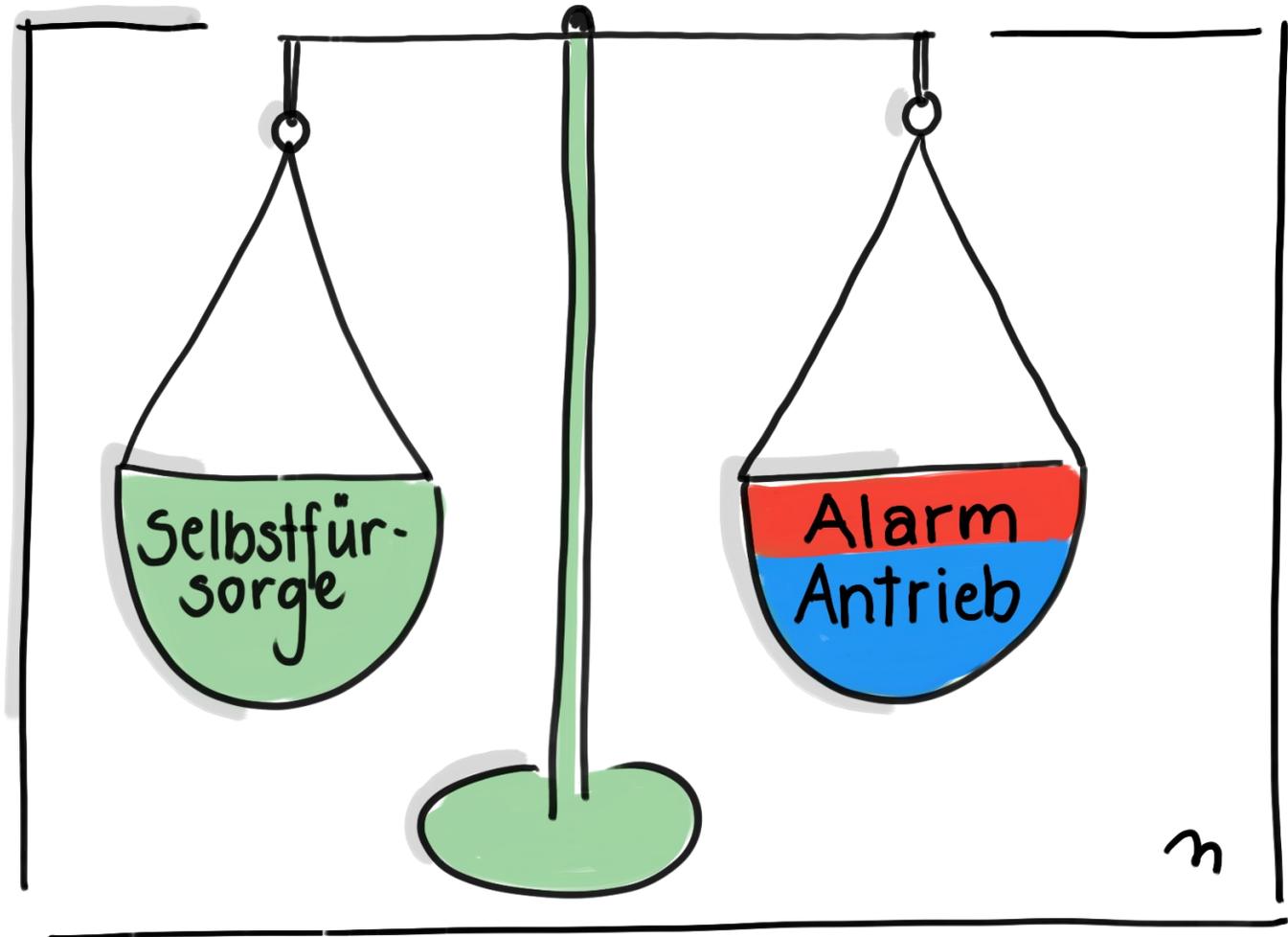
Fürsorge
Bindung
Erholung

Mit welchen Signalen zeigt dir dein Körper, dass zu viel Antrieb und Alarm in deinem Leben ist?

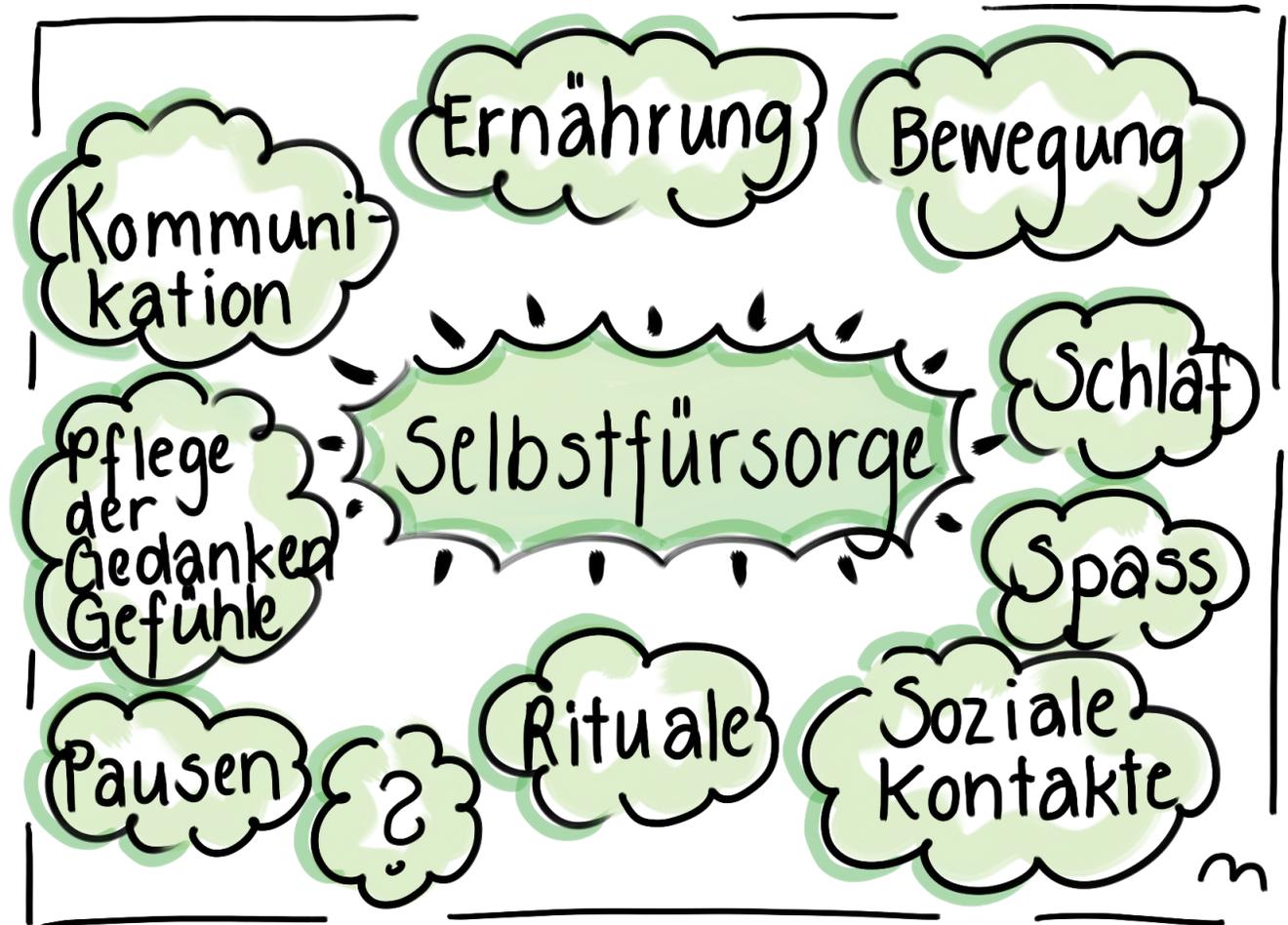
- Migräne?
- Schlafstörungen?
- Muskelverspannungen?
- Essstörungen?
- Vergesslichkeit?
- Wirrwarr im Kopf?
- Schwindel?
- Antriebslosigkeit?
- Unzufriedenheit?
- Infektanfälligkeit?



-
- Wie und wo kannst du mehr Balance in dein Leben bringen und einen gesunden Ausgleich schaffen?



-
- In diesen Bereichen gibt es viele Möglichkeiten, die Selbstfürsorge zu praktizieren...



Selbstfürsorge im Alltag

Kleine Gewohnheiten verändern und Tag für Tag mehr aufblühen

- Ich halte immer wieder inne und schöpfe neue Kraft über den Atem
- Ich habe mich gern, auch wenn ich Fehler mache
- Ich wende mich meinen Stärken und Erfolgserlebnissen zu
- Ich bin mein Freund und erlaube mir zu fühlen, was ich fühle
- Wenn mir etwas zu viel ist, sage ich deutlich nein
- Ich stehe klar für meine Grenze und Bedürfnisse ein
- Ich übernehme nur die Verantwortung für meine Themen
- Ich suche den Kontakt zu Menschen die mir gut tun
- Ich erlaube mir Pausen und Entspannung, auch wenn noch Arbeit wartet
- Ich lade Humor und neue Sichtweisen in mein Leben ein
- Ich tue Dinge, die mich glücklich und frei machen und genieße sie



Viel Spass bei der Umsetzung

- Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!
- Erlaube dir immer wieder Atempausen und Momente zum Auftanken.
- Nur wenn du gut in deiner Kraft bist, kannst du auch für andere Menschen in deinem Umfeld gut sorgen.



respektvoll.ch