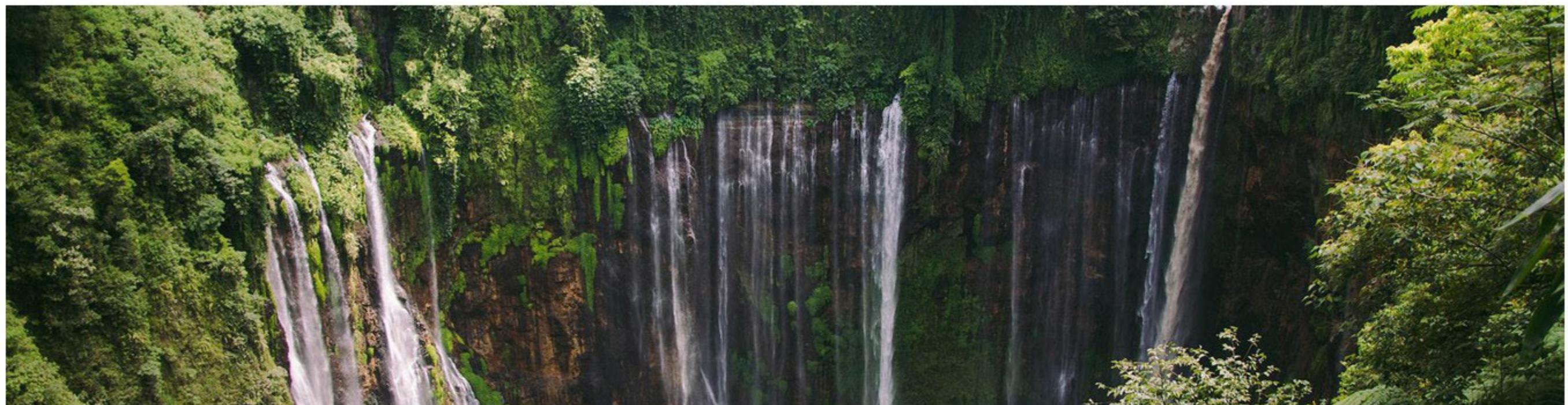


## Selbstsorgetipps



### Umarmung

Gönnen Sie sich selbst eine Umarmung und wickeln Sie sich fest in eine Decke ein.



Nehme dir vor "Schon beim Aufwachen dich für Freude zu entscheiden". Den ganzen Tag lang in allen Situationen bewusst nach Freude suchen. Du wirst überrascht sein, wie viel Freude du findest. Probiere es aus z. B. ein Lächeln deines Gegenüber oder die Sonne, die in dein Zimmer scheint mit Freude wahrzunehmen.



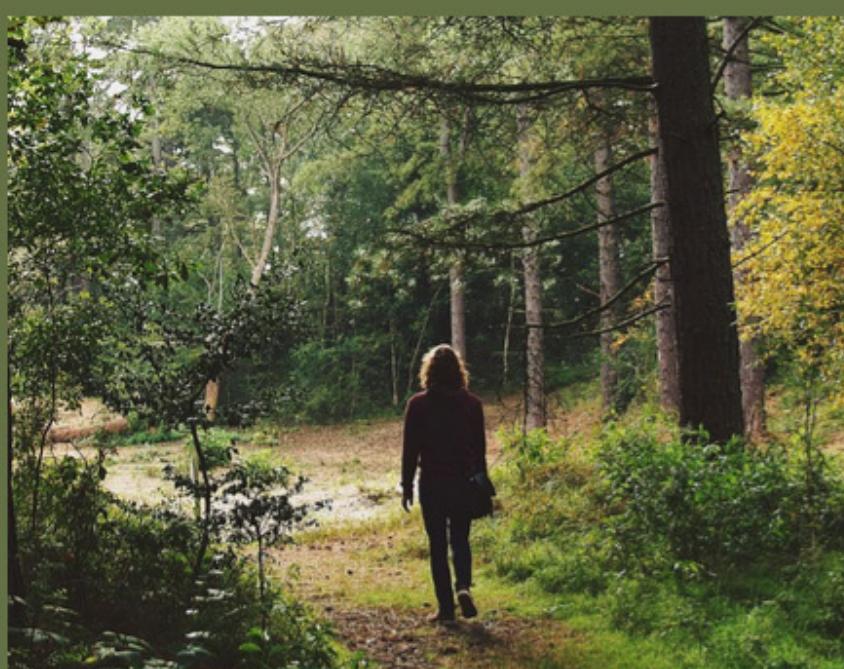
### Achtsam sein

Überlegen Sie sich drei Dinge, die Sie genießen können. Schreiben Sie die Dinge auf einen Zettel und versuchen Sie, diese in den nächsten Tagen umzusetzen.



### Kopfmassage

Verwöhne dich selbst z. B. mit einer Kopfmassage.



### Geräusche wahrnehmen

Gehe raus und nimm alle Geräusche um dich herum wahr.



### Etwas ungewöhnliches tun

Mach' etwas ungewöhnliches, was du schon immer tun wolltest.



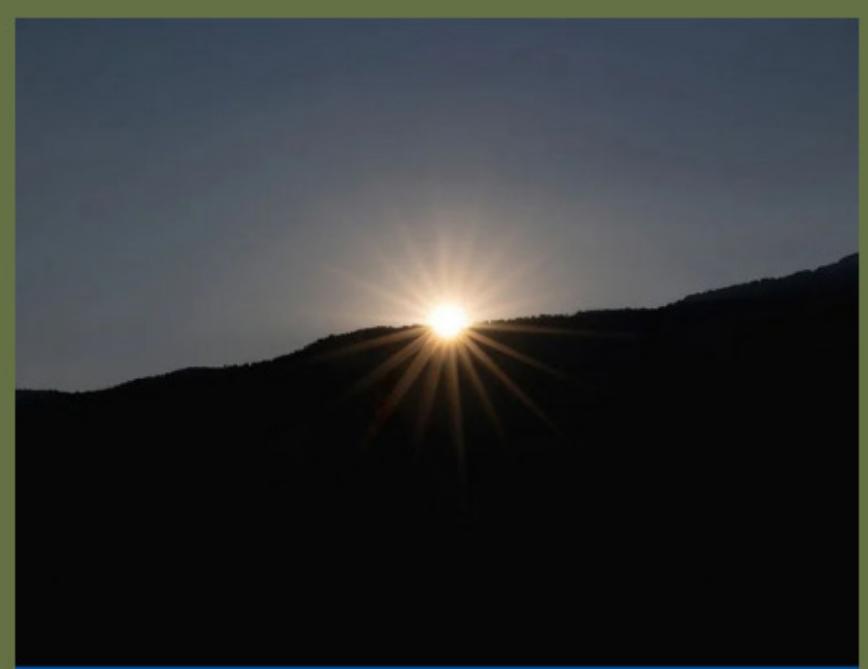
### Veränderungen

An jedem Tag haben Sie die Möglichkeit, Veränderungen umzusetzen. Das können private/berufliche Veränderungen sein oder das Sie sich vornehmen, 10 Minuten Zeit für sich selbst einzuplanen.



Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.

John Steinbeck



Kurz bevor die Sonne aufgeht, ist die Nacht am dunkelsten.

Selma Lagerlöf