

5 Selfcare-Fragen als Vorsorge für anspruchsvolle Zeiten

Nimm dir die Zeit und beantworte die folgenden fünf Fragen. Du wirst sehen, die Antworten sind vielversprechend und du weißt automatisch, was wirklich von Bedeutung ist und zählt.

Gönne dir einen kurze Ich-Zeit und beantworte für dich folgende Fragen:

1. Was beschäftigt mich gerade besonders?

2. Was würde mich zufriedener machen?

3. Für was bin ich gerade dankbar?

4. Worauf freue ich mich in den kommenden Tagen/kommenden Wochen/kommenden Monaten?

5. Was möchte ich morgen anders machen?