



AKTIONSKALENDER: SELBSTFÜRSORGE - SEPTEMBER 2019



SONNTAG

1 Denk daran: Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig

8 Erinnerung daran, dass du geliebt wirst und liebenswert bist

15 Nimm dir heute Zeit für etwas, das dir wirklich Spaß macht

22 Heute keine Pläne - werde langsam und sei freundlich zu dir

29 Notiere dir drei Dinge, die du heute an dir selbst schätzt

MONTAG

2 Sprich mit dir selbst wie mit jemandem, den du liebst

9 Vermeide es, zu dir selbst "ich sollte" oder "ich müsste" zu sagen

16 Bemerke heute die Dinge, die du gut machst, egal, wie klein sie sind

23 Lass heute die Erwartungen anderer Leute an dich los

30 Sieh deine Fehler als eine Hilfe, um Fortschritt zu machen

DIENSTAG

3 Verschaff dir mehr Zeit, indem du unnötige Termine absagst

10 Gib dir die Erlaubnis, zu Anfragen anderer Nein zu sagen

17 Hinterlasse dir selbst positive Botschaften, wo du sie oft siehst

24 Mach dich frei von inneren Erwartungen und Selbstkritik

MITTWOCH

4 Vergib dir selbst, wenn etwas schiefgeht. Wir alle machen Fehler

11 Versuche heute, gut genug zu sein anstatt perfekt

18 Vergleiche nicht dein Inneres mit anderer Menschen Äußerem

25 Frage eine gute Freundin, was sie an dir mag

DONNERSTAG

5 Achte darauf, was du heute fühlst, ohne es zu bewerten

12 Welchen fürsorglichen Satz kannst du dir sagen, wenn du betrübt bist?

19 Denk an einen Fehler zurück, aus dem du gelernt hast

26 Finde eine neue Möglichkeit, eine deiner Stärken einzusetzen

FREITAG

6 Es ist ok, wenn es dir nicht gut geht. Wir alle haben schwierige Tage

13 Sei bereit, deine Gefühle mitzuteilen und bei Bedarf um Hilfe zu bitten

20 Schau dir Fotos an, die dich an einen glücklichen Moment erinnern

27 Du zählst. Denke daran, dass du genug bist, genau so, wie du bist

SAMSTAG

7 Nimm dir Zeit für etwas Lustiges oder Entspannendes

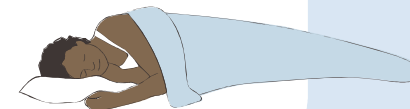
14 Verherrliche nicht, beschäftigt zu sein. Pausen tun uns gut

21 Beweg dich draußen und gib so Körper und Geist einen Frischekick

28 Geh es langsam an. Nimm dir Zeit, um einfach still zu sein und zu atmen



"Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Mit einer leeren Kanne kannst du keine Blumen gießen."



ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org