

## MONTAG



4 Plane eine lustige oder entspannende Aktivität und nimm dir Zeit dafür

11 Nimm dir Zeit, etwas zu tun, das dir wirklich Spaß macht

18 Bitte einen guten Menschen, dir zu sagen, welche Stärken sie oder er in dir sieht

25 Vermeide es, "ich sollte" zu sagen und nimm dir Zeit, nichts zu tun

## DIENSTAG



5 Vergib dir selbst, wenn etwas schief läuft. Jeder macht Fehler

12 Sei draußen aktiv und gib deinem Körper und Geist einen natürlichen Schub

19 Nimm wahr, was du fühlst, ohne zu urteilen

26 Nutze deine Stärken und Talente auf eine neue Weise

## MITTWOCH



6 Beachte die Grundlagen: gut essen, Sport treiben und pünktlich ins Bett gehen

13 Behandle dich selbst, wie du einen lieben Menschen behandeln würdest

20 Sieh dir Fotos mit glücklichen Erinnerungen an und genieße es

27 Verschaffe dir Zeit, indem du unnötige Pläne absagst

## DONNERSTAG



7 Erlaube dir, "Nein" zu sagen

14 Wenn du viel zu tun hast, erlaube dir, eine Pause zu machen

21 Vergleiche nicht dein Inneres mit dem Äußeren anderer

28 Sieh deine Fehler als Schritte, aus denen du lernen kannst

## FREITAG

1 Sei selbstfürsorglich. Das ist nicht egoistisch, es ist essentiell

8 Teile deine Gefühle und bitte bei Bedarf um Hilfe

15 Denke an einen selbstwirksamen Spruch, wenn du dich schlecht fühlst

22 Lass dir Zeit und schaff dir Raum, um einfach nur zu atmen und still zu sein

29 Schreibe drei Dinge auf, die du an dir selbst schätzt

## SAMSTAG

2 Nimm die Dinge wahr, die du gut machst, egal wie klein sie sind

9 Strebe danach, gut genug zu sein, anstatt perfekt zu sein

16 Hinterlasse dir positive Nachrichten, die du dir regelmäßig ansehen kannst

23 Lass die Erwartungen anderer Menschen an dich los

30 Erinnerung dich daran, dass du genug bist, so wie du bist

## SONNTAG

3 Hör auf selbstkritisch zu sein und sprich freundlich mit dir selbst

10 Wenn dir etwas schwer fällt, erkenne, dass es okay ist, mal nicht okay zu sein

17 Kein Plan-Tag. Nimm dir Zeit, um zu entschleunigen und gut zu dir zu sein

24 Akzeptiere dich und mach dir bewusst, dass du es wert bist, geliebt zu werden

