DEINE GENUSSMOMENTE

Nimm dir die Zeit zu überlegen, welche Dinge und Tätigkeiten dir Freude bereiten oder nach welchen Tätigkeiten du dich zufrieden und glücklich fühlst. Bei der Selbstfürsorge geht es darum, nach innen zu lauschen und nachzuspüren, was du gerade brauchst.
Kreuze die Aktivitäten an, die du (wieder) öfters in deinen Alltag integrieren möchtest und ergänze die Liste um deine ganz persönlichen Genussmomente:

- ☐ Einen (Wald) Spaziergang machen
- ☐ Ein gutes Buch lesen
- ☐ Frühstück im Bett
- ☐ Basteln
- ☐ Eis essen
- ☐ Musizieren
- ☐ Schwimmen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ Mein Lieblingsessen kochen/bestellen
- ☐ Ein heißes Bad nehmen
- ☐ Barfuß laufen
- ☐ Am See sitzen
- ☐ Mit Freunden treffen
- ☐ Tanzen
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

TIPP: Plane dir jetzt deine 3 nächsten Genussmomente mit konkretem Datum und Uhrzeit ein!

© movement24 GmbH