

WASSER PROTOKOLL

MONAT

KALENDERWOCHE:

Montag	       
Dienstag	       
Mittwoch	       
Donnerstag	       
Freitag	       
Samstag	       
Sonntag	       

MEIN SELBSTFÜRSORGE - PLANER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Affirmation	Ich bin gut genug	Ich bin im Frieden mit meinem Körper	Ich vergebe mir selbst und anderen	Ich bin es wert, geliebt zu werden	Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten	Ich vertraue darauf, dass mich meine Intuition leitet	Es gibt überall Liebe um mich herum
Morgens							
Mittags							
Abends							
Nachdem ich mich heute um mich selbst gekümmert habe, fühlte ich mich...							

Lass dich von diesen Beispielen zu deinen eigenen Selbstfürsorge-Aktivitäten inspirieren. Versuche, diese Woche einmal am Tag etwas einzuplanen, indem du die Tabelle oben ausfüllst (auch 5 Minuten zählen!):

1. Kuschel mit deinem Lieblings-Tier (egal ob Mensch oder nicht!).
2. Atme fünf Minuten achtsam.
3. Bewege deinen wunderbaren Körper für 20 Minuten.
4. Höre eine 10-minütige geführte Meditation.
5. Nimm deinen besten Freund mit auf eine Wanderung. Hör zu, teile und sei offen.
6. Bereite dir einen leuchtenden, leckeren grünen Drink zum Start in den Tag zu.
7. Koche ein fantastisches Essen für jemanden, den du liebst, und genieße seine Gesellschaft.
8. Gönn dir 7-8 Stunden Schlaf.
9. Lies einen Satz oder ein Gedicht, das dein Herz nährt.
10. Sage laut: „Ich liebe und akzeptiere mich.“

DATUM:

DATUM:



M D M D F S S

GESUNDHEIT + WELLNESS

M D M D F S S

SELF-CARE + WELLBEING

M D M D F S S

ABEND ROUTINE

M D M D F S S

TAGESPLANER

DATUM: _____ M D M D F S S

DER HEUTIGE ZEITPLAN

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

PRIORITÄT DES TAGES

WASSER-ZUFUHR

1L2L3L

DINGE, DIE ERLEDIGT WERDEN MÜSSEN

BEWEGUNG & GESUNDHEIT