

# Selbstfürsorge

## AKTIVITÄT DER WOCHEN

Was wirst Du diese Woche tun, um Fortschritt auf dem Weg Deiner Genesung zu machen? Du kannst eine Aktivität aus dem Arbeitsbuch wählen oder Dir eine Aktivität aussuchen. Versuche eine Aktivität zu wählen, von der Du zu 90 % sicher bist, dass Du sie erfolgreich abschließen kannst. Beispielsweise sind täglich zwei Stunden Yoga nicht so realistisch, wie z. B. einmal in der Woche zwanzig Minuten lang Yoga zu machen. Denke daran, dass Du mit diesen Aktivitäten nichts falsch machen kannst.

### IDEEN FÜR DIE SELBSTFÜRSORGE

- Spaziergänge mit erholsamer Wirkung
- Yoga praktizieren
- Lesen
- Joggen
- Musik hören
- Tagebuchschreiben
- Geführte Visualisierungstechniken üben
- Wandern
- Zeit in der Natur verbringen
- Atemübungen
- Intuitives Essen üben
- Malen
- Durchsetzungsfähigkeit üben
- Kommunikation üben
- Progressive Muskelentspannung üben
- Ein Musikinstrument üben
- Muay Thai
- Zeichnen
- Ein Vision-Board erstellen
- Affirmation und positives Denken üben

Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:

Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:
Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist:	Woche # ____ Strategie # ____ Meine Aktivität der Selbstfürsorge ist: