

Ich werde lernen, liebevoller



mit mir umzugehen.

*Ich werde versuchen jeden Tag eine richtige Mahlzeit für mich selbst zuzubereiten.*



Ich werde einmal pro Tag etwas Freundliches (Unterstützendes, Positives, Respektvolles) zu mir selbst „sagen“.



Ich will andere Menschen so behandeln, wie ich selbst gerne behandelt werden möchte.

Ich werde fürsorglich mit meinen Füßen umgehen und sie einmal am Tag eincremen.



Ich werde ein Mal pro Tag ganz bewusst in mich horchen.

Ich werde 5 Minuten pro Tag gar nichts tun.



Mir jeden Tag ganz bewusst 15 Minuten Zeit für mich



*Kommunizieren!*

*Rituale finden die mich unterstützen, zu mir selbst Sorge zu tragen.*

