

# SELBSTFÜRSORGE

## Was BRAUCHST DU?

- Regeneration / Ausruhen
- Körperpflege / Körpergesundheit / Behandlungen
- Ein bestimmtes nährendes Essen
- Schlaf
- Bewegung
- Meditation oder andere bewusste Aufmerksamkeitsübungen für Körper und Geist
- Kontakt mit (einem/bestimmten) Menschen
- Faulsein und sinnfreie Zeit (Bewusste Zeitverschwendungen ohne Reue)
- Faulsein mit sinnvollem Inhalt (Lesen / Fortbildungsvideos / Hörbuch)
- In Ruhe und Muße etwas Kreatives tun
- In Ruhe und Muße etwas ordnen
- Ein gutes Gespräch mit einer bestimmten Person
- Natur / Spaziergang
- Unterstützung / Hilfe in einem bestimmten Bereich