

Selbstfürsorge-Schatztruhe

ARBEITSBLATT



♥ GUTES FÜR DIE SINNE:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Diese Liste legst du dir am besten an, wenn es dir gut geht, damit du in Zeiten von Stress oder Durchhängern auf sie zurückgreifen kannst.

Die Bereiche sollen es dir einfacher machen bzw. dich auf Ideen bringen.

Gutes Gelingen und alles Liebe
Deine Beatrice

Hier ein paar Beispiele:

Gutes für die Sinne

- 📌 mir Melissen-Tee machen
- 📌 Oma's Kartoffelsuppe kochen
- 📌 äth. Zitronenöl für gute Laune
- 📌 Lieblingsmusik hören

So hole ich mir Energie

- 📌 einfach ausschlafen
- 📌 ein Spaziergang am Wasser
- 📌 tanzen
- 📌 Vollbad mit Honig und Milch

♥ SO HOLE ICH MIR ENERGIE:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

♥ GUTE GEDANKEN & GEFÜHLE:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

♥ WEITERE IDEEN:

- _____
- _____
- _____