

# SELBSTFÜRSORGE 7 ÜBUNGEN

LOVING YOURSELF

## 1. ATEMÜBUNGEN

- z.B. Progressive Muskelrelaxation

## 2. MEDITATION

IMPORTANT!

## 3. BEWEGUNG

- mind. 30 min täglich

LET'S GO!

## 4. SCHLAFHYGIENE

- keine elektronischen Geräte
- genügend Dunkelheit
- ruhiges Umfeld

## 5. KREATIVITÄT

- Was hast du als Kind gerne gemacht?

## 6. SELBSTREFLEXION

## 7. GESUNDE ERNÄHRUNG

VIEL GRÜNES GEMÜSE UND OBES UND VIEL TRINKEN