



STÄRKUNG DEINER SELBSTLIEBE

SELBST REFLEXION



MITFÜHLEND

Wie oft in deinem Alltag gehst du eher lieblos mit dir selber um?
Wie oft schimpfst du mit dir oder gehst hart mit dir ins' Gericht?

Und wie wär's, wenn du dich entscheidest, genau in diesen
Situationen achtsam, grosszügig und mitfühlend mit dir zu sein?

ANERKENNEND

Erkennst du wirklich liebevoll an, was du eigentlich alles für
andere leitest? Oder hältst du es einfach für selbstverständlich
und wischst es mit einer gedanklichen Handbewegung ab?

Wie möchtest du dir zukünftig deine eigene Anerkennung für
deinen Beitrag zur Gemeinschaft zeigen?

FÜRSORGlich

Wie möchtest du zukünftig gut für dich sorgen, wenn du dich
deprimiert (traurig, frustriert, unzufrieden...) fühlst?