



LOBE DICH einmal täglich **SELBST.**
„Super, dass du das jetzt geschafft hast.“



„Ich finde es super, dass du,...“
LOBE einmal täglich **ANDERE.**

„Was brauche ich jetzt?“
FRAGE einmal täglich bei dir selber nach, **WAS DIR JETZT GUTTUT.**

NEIN **SAGE** einmal täglich „**JA**“. Einmal täglich „Nein“ sagen.

JA!



SCHAFTE DIR mehrmals wöchentlich **EINE SCHÖNE** **ATMOSPIÄRE.** je 1/2 Stunde



NUTZE **GÜNSTIGE GELEGENHEITEN** für warmherzige Begegnungen oder stelle sie selber her.

12 SELF-CARE TIPPS

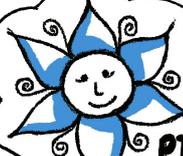


„Ich bin jetzt hier.“
HALTE einmal täglich **INNE.**



LACHE mehrmals täglich. z.B. über die Komik des Alltags.

ÄUSSERE einmal täglich ohne Umschweife **DEINE EIGENE MEINUNG.**
„Ich finde...“



Es gibt meistens eine **WOHLMEINENDE PERSON** um dich herum. Entdecke sie. Schau in ihr freundliches Gesicht.



NIMM VERÄNDERUNGEN WAHR und gib ihnen Raum. Feiere z.B. den Wechsel der Jahreszeiten.



„Was mache ich gerne?“
FRAGE immer mal wieder **BEI DIR SELBER NACH.**
„Was sind meine Stärken?“