

Sich selbst etwas Gutes tun

Besonders in Zeiten, in denen es viele Schwierigkeiten gibt, verlieren wir oft aus den Augen, dass es wichtig ist, freundlich mit uns selbst zu sein und uns selbst etwas Gutes zu tun. Geh auf die Suche, was dir aktuell gut tut oder was dir früher einmal gut getan hat, dir Freude bereitet hat. Auch kleine Dinge können helfen, es ist wichtig, dass man sie regelmäßig tut.

Frage dich...

Was tut mir gut?

Was macht mir Freude?

Wobei kann ich entspannen?

Ein paar Ideen:

- Sich selbst etwas Leckereres kochen
- Einen Spaziergang an der frischen Luft machen
- Sich mit einem Freund / einer Freundin treffen
- Ein Duschgel / Parfum / Creme benutzen, die man mag
- Lesen
- Musik hören, Musik machen
- Sich einen Verein suchen und beitreten
- In der Natur sein
- Malen oder zeichnen
- Einen Film schauen
- Sport machen, sich bewegen
- Jemandem etwas schenken
- Für sich selbst etwas Schönes kaufen
- Pläne machen
-

Sei kreativ! 😊