nian soul

BEDÜRFNISSE-CHECK

Ein Moment für Dich.

KURZ INNEHALTEN

Manchmal brauchen wir keine langen Antworten.
Nur einen ehrlichen Moment mit uns selbst.

Dieser kleine Check hilft Dir dabei, die Signale Deines Körpers und Deiner Gefühle wahrzunehmen und daraus liebevoll für Dich zu sorgen.

Nimm Dir zwei bis fünf Minuten.
Nicht, um etwas zu lösen.
Sondern um Dich selbst wieder
ein Stück besser zu verstehen.



WIE GEHT ES MIR GERADE?

- ○ ruhig
- ○ zufrieden
- ○ voller Energie
- ○ müde
- ○ gestresst
- ○ gereizt
- ○ traurig
- ○ unruhig
- ○ überfordert
- ○ angespannt
- ○ einsam
- ○ hoffnungsvoll
- ○ dankbar
- ○ leer
- ○ unsicher
- ○ _____

MEIN KÖRPER FÜHLT SICH HEUTE AN ...

- ○ leicht
- ○ schwer
- ○ angespannt
- ○ ruhig
- ○ erschöpft
- ○ voller Energie
- ○ _____

KLEINER MERKSATZ

Bevor Du etwas veränderst,
darfst Du erst einmal
wahrnehmen, was gerade
da ist.

nian soul

WAS STECKT DAHINTER?

Was möchte mir mein Inneres sagen?

Nicht jedes Gefühl braucht sofort eine Lösung.
Oft möchte es einfach verstanden werden.



WENN ICH EHRLICH ZU MIR BIN ...

Im Moment wünsche ich mir mehr ...

- ○ Ruhe
- ○ Schlaf
- ○ Zeit für mich
- ○ Bewegung
- ○ Natur
- ○ Nähe
- ○ Austausch
- ○ Sicherheit
- ○ Klarheit
- ○ Leichtigkeit
- ○ Verständnis
- ○ Wertschätzung
- ○ Kreativität
- ○ Struktur
- ○ Freude
- ○ Freiheit
- ○ Entlastung
- ○ Unterstützung
- ○ Vertrauen
- ○ _____

MEIN WICHTIGSTES BEDÜRFNIS HEUTE IST:

ICH MERKE DAS DARAN, DASS ...

IMPULS

Dein Bedürfnis ist kein Problem. Es ist eine Einladung, gut für Dich zu sorgen.

nian soul

WAS KANN ICH HEUTE *für mich tun?*

Kleine Schritte mit ♥ großer Wirkung.
Du musst heute nicht Dein ganzes Leben verändern.
Vielleicht genügt ein kleiner Schritt.

♥ HEUTE KÖNNTE MIR GUTTUN ...

- ○ einen Spaziergang machen
- ○ Wasser trinken
- ○ bewusst atmen
- ○ Musik hören
- ○ lesen
- ○ meditieren
- ○ früher schlafen
- ○ jemanden anrufen
- ○ alleine sein
- ○ kreativ sein
- ○ eine Pause machen
- ○ Grenzen setzen
- ○ Nein sagen
- ○ Tagebuch schreiben
- ○ Yoga oder Dehnen
- ○ lachen
- ○ Kerze anzünden
- ○ Tee trinken
- ○ _____



MEIN LIEBEVOLLER SCHRITT HEUTE ♥

_____

_____

_____

WANN WERDE ICH IHN UMSETZEN? ♥

- ○ morgens
- ○ mittags
- ○ nachmittags
- ○ abends

ERINNERUNG ♥

Selbstfürsorge beginnt oft mit einer einzigen kleinen Entscheidung.

Du darfst Dir selbst das geben, was Du heute brauchst. ♥

nian soul

MEIN TAGESABSCHLUSS

Heute bin ich bei mir geblieben

Nimm Dir am Abend noch einmal zwei Minuten Zeit.
Nicht um zu bewerten.
Sondern um wahrzunehmen.

HEUTE HABE ICH MIR SELBST GESCHENKT …

WIE FÜHLE ICH MICH JETZT?

- ○ ruhiger
- ○ leichter
- ○ entspannter
- ○ klarer
- ○ kraftvoller
- ○ noch erschöpft
- ○ _____



WORAUF BIN ICH HEUTE STOLZ?

WAS MÖCHTE ICH MORGEN WIEDER TUN?

ABSCHLUSSGEDANKE

Jedes Mal, wenn Du Deine Bedürfnisse ernst nimmst,
stärkst Du die Verbindung zu Dir selbst.

Nicht durch Perfektion, sondern durch liebevolle Aufmerksamkeit.