nian soul

Meine persönliche Energiequelle

Was gibt mir Kraft?


Natur


Schlaf


Lesen


Meditation


Kreativität


Musik


Bewegung


Ruhe

Weitere Quellen, die mir Kraft schenken:



Ich wähle bewusst, was mir guttut.

nian soul

Meine Warnsignale

Ich merke...

- [ ] ich werde gereizt
- [ ] ich ziehe mich zurück
- [ ] ich funktioniere nur noch
- [ ] mein Körper ist angespannt
- [ ] ich werde ungeduldig

Weitere Warnsignale, die ich bei mir beobachte:

Ich achte auf mich und höre mir zu.

nian soul

Was hilft mir wirklich?
Meine persönlichen Kraftspender

Was gibt mir Energie, Freude und innere Stärke?
Was tut mir gut und füllt meinen Akku wieder auf?

Meine persönlichen Kraftquellen:

Welche Kraftquelle möchte ich
in meinem Alltag bewusst stärken?

Ich nähre mich mit dem,
was mir guttut.

nian soul

Mein Notfallplan

Wenn ich merke... ...dann...

Ein liebevoller Plan für die Momente,
in denen ich Unterstützung brauche.



Ich fühle mich überfordert



Ich bin erschöpft



Ich bin innerlich unruhig



Ich fühle mich traurig



Ich werde gereizt / wütend

Wichtige Erinnerungen für mich:

Ich bin für mich da.
Ich darf mir helfen.

nian soul

Meine täglichen Rituale

Kleine Rituale, die mir guttun,
stärken meine Verbindung zu mir selbst.



MORGEN

So starte ich liebevoll in meinen Tag.

Meine Rituale am Morgen:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Welche Wirkung haben diese Rituale auf mich?

.....

.....

.....

.....



TAG

So begleite ich mich achtsam durch den Tag.

Meine Rituale während des Tages:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Welche Wirkung haben diese Rituale auf mich?

.....

.....

.....

.....



ABEND

So lasse ich den Tag liebevoll ausklingen.

Meine Rituale am Abend:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Welche Wirkung haben diese Rituale auf mich?

.....

.....

.....

.....



Meine Herzensrituale

Welche 3 Rituale sind mir besonders wichtig und möchte ich jeden Tag pflegen?

1. .....
2. .....
3. .....

Rituale sind kleine Anker,
die mich immer wieder zu mir bringen.

nian soul

Meine Selbstfürsorge-Vereinbarung

Ich wähle mich.
Jeden Tag ein bisschen mehr.
Für ein Leben in Verbindung mit mir selbst.

- Ich verspreche mir, auf meine Bedürfnisse zu achten.
- Ich erlaube mir, Pausen zu machen und loszulassen.
- Ich begegne mir selbst mit Liebe, Geduld und Mitgefühl.
- Ich höre auf die Signale meines Körpers und meiner Gefühle.
- Ich nehme mir Zeit für Dinge, die mir guttun und mich nähren.
- Ich erinnere mich daran: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern meine Basis.



Mein Mantra für mich:

Ich verpflichte mich, diese Vereinbarung liebevoll mit mir selbst zu leben.

Datum

Unterschrift

Ich entscheide mich für mich.
Heute und jeden Tag.