

Deine Wünsche und Bedürfnisse

Woche 4



Nimm Dir in der letzten Woche Zeit für diese Übungen

1. Plane kleine Auszeiten in Deinen Alltag ein, die Du ohne große Hürde umsetzen kannst. Notiere Dir zunächst einmal Ideen, was Dir gut tun könnte und was Du ohnehin tust und von jetzt an bewußter tun könntest.



mam@work

Platz für Deine Auszeiten

2. Deine Me time sollte regelmäßig stattfinden. Beginne zunächst einmal klein und nehme Dir eine Me time pro Tag vor. Das kann etwas ganz Kleines sein, wie in Ruhe Duschen, genüßlich und ungestört einen Kaffee trinken, ein paar Seiten lesen... Manchmal ist es hilfreich sich einen festen Termin dafür zu setzen oder die Me time immer zur gleichen Zeit einzuplanen. Alle Familienmitglieder sollten Deine Auszeit unterstützen.

