

SELBSTFÜRSORGE - CHECK

Bewerte die folgenden Bereiche deines Lebens, wie du sie im Moment erlebst. Dabei bedeutet 1 das Schlechteste und 10 das Bestmögliche.

Gesund und ausreichend essen und trinken

Erholung & Entspannung & Pausen

Bewegung & Sport

Gedanken & Gefühle

Zeit nur für dich

Zeit mit Familie und Freunden

Zeit für deinen Job

Abwechslung & Inspiration

Raum für Neues & Fortbildungen

Raum für Visionen & Ziele

Mache diesen Check am besten 1x im Monat und sei neugierig auf die Veränderung und nehme dir einen Bereich für den nächsten Monat vor!