

Selbstsorge - Wie halte ich mich gesund?

Bitte wähle für dich persönliche bedeutsame Fragen aus und tausche dich dazu aus:

- Wie halte ich mich gesund: Körper, Geist, Gefühle?
- Wie gut Sorge ich für mich?
- Inwiefern betreibe ich Raubbau an mir?
- Kenne ich meine Grenzen? Körperlich, geistig, gefühlsmässig? Akzeptiere ich sie?
- Wie gut kann ich mich abgrenzen?
- Wie gut sind meine Antennen mir selbst gegenüber geschärft?
- Wie balanciert lebe ich?
- Kenne und lebe ich meinen Rhythmus?
- Wie gut funktioniert meine Regeneration und Erholung?
- Wie gut kann ich entspannen?
- Wie ist mein Schlaf?
- Pflege ich Inseln des Innehaltens und Abstandnehmens: täglich, wöchentlich, mehrmals jährlich? Woraus bestehen diese?
- Habe ich Orte des Rückzugs für mich ganz allein?
- Wie hat sich meine (Lebens-)Energie während der letzten Monate und Jahre entwickelt?
- Was sind meine grössten Energieräuber? Wie verliere ich Kraft?
- Was sind meine wichtigsten Tankstellen und Kraftquellen?
- Habe ich Menschen, mit denen ich offen über alles sprechen kann, was mich belastet?
- ...