



Bedürfnisse nähren & Gewohnheiten wachsen lassen

Heute darfst Du Deine Bedürfnisse nicht nur sehen, sondern auch praktisch nähren. Kleine, liebevolle Handlungen – immer wieder wiederholt – werden mit der Zeit zu neuen, stärkenden Gewohnheiten.

Schreibe hier ein Bedürfnis auf, das Du in den letzten Tagen erkannt hast. Wähle eine kleine tägliche Handlung, mit der Du diesem Bedürfnis Raum schenkst. Es darf winzig sein – fünf Minuten reichen.

.....

.....

.....

.....

.....



Meine nährende Gewohnheit

Notiere eine Handlung, die Du in den kommenden sieben Tagen wiederholen möchtest. Beobachte, wie Dein Körper reagiert, wenn Du ihm regelmäßig diese Zuwendung schenkst.

.....

.....

.....

.....

.....

