

Anregungen zur Selbstfürsorge als alltägliche Praxis¹

Lobe dich einmal täglich selbst!

Beispiele: „Super, dass ich das jetzt geschafft habe“. „Heute sehe ich richtig gut aus“. Und wenn dann gleich ein ABER hinterherkommen will, vertröste es auf später, JETZT ist Zeit zu loben!

Einmal täglich andere loben!

Beispiel: „Ich finde es prima von dir, dass du...“
Genieße die Reaktion des gelobten Gegenübers.

Und auch hier: Keine Einschränkung oder ABER hinterherschieben!

Frage bei dir selber nach:

- Ⓢ „Was will ICH jetzt?“
- Ⓢ „Was brauche ICH jetzt?“
- Ⓢ „Was tut MIR jetzt gut?“

Einmal täglich innehalten

Richte die Achtsamkeit auf dich selbst, um so ein Gefühl für den eigenen Standpunkt zu bekommen. Beobachte deine Atmung, um die Wahrnehmung nach innen und außen auszudehnen.

Schließe die Begegnung mit dir nach drei Minuten ab mit dem Satz: Ich bin JETZT HIER.

Einmal täglich lachen!

- Ⓢ Pack eine der vielen Gelegenheiten und lache über die Komik des Alltags!
- Ⓢ Bevor du die Gesichtskontrolle vor dem Spiegel abschließt, lächle dir selber zu!

Einmal täglich JA sagen

Einmal täglich NEIN sagen.

Genieße die Kraft, die in der Eindeutigkeit dieser Aussagen steckt!

Einmal täglich ohne Umschweife die eigene Meinung äußern!

Beispiel: „Lass mich mal frei von der Leber her sagen, was ich finde“, oder auch: „Dazu möchte ich jetzt gar nichts sagen“!

Schaffe dir mehrmals wöchentlich je ½ Stunde eine schöne Atmosphäre!

Beispiele: schöne Musik hören, ein Buch genießen, in den freien Himmel gucken und Wolken zählen, im Lieblings- Café Leute beobachten....

Es gibt meistens eine wohlmeinende Person um dich herum!

Entdecke sie, schaue in ihr freundliches Gesicht, genieße ihre vertraute Stimme!

Nutze günstigen Gelegenheiten...

(In deinem privaten Umfeld) für eine Umarmung, einen Kuss, eine warmherzige Begegnung! Sollten sie sich nicht von alleine herstellen, Sorge selber dafür!

Nehme Veränderungen wahr und gib ihnen Raum!

Feiere Veränderungen, Jahrestage, Jahreszeiten, Feste

Frage immer mal wieder bei dir selber nach:

- Ⓢ Was sind meine Stärken?
- Ⓢ Was mache ich gerne?
- Ⓢ Welche Potenziale schöpfe ich nicht aus?
- Ⓢ Was wollte ich schon immer mal tun?