



Welche Aktivitäten geben mir Energie?
Wie kann ich sie öfter in meinen Alltag integrieren?

© *Soyja Klein*

Erstelle heute eine Liste mit Dingen, die Dir helfen, Dich schneller zu beruhigen, wenn Du überreizt bist.
Hänge sie an einen Ort, den Du oft siehst.

© *Soyja Klein*

Wie reagiere ich auf Kritik? Welche liebevolle Strategie kann ich entwickeln, um in solchen Momenten bei mir zu bleiben?

© *Soyja Klein*

Beende den Tag mit einer Dankbarkeitsübung:
Notiere drei Dinge, die Dich heute glücklich gemacht haben.

© *Soyja Klein*

Welche Menschen in meinem Leben tun mir gut? Bei wem fühle ich mich wohl, wertgeschätzt und wo darf ich ICH sein?

© *Soyja Klein*

Welche Gedanken wiederholen sich oft in meinem Kopf? Wie kann ich sie durch etwas Positives ersetzen?

© *Soyja Klein*

Ich höre auf mein Inneres und vertraue darauf, dass ich weiß, was gut für mich ist. “

© *Soyja Klein*

Schreibe heute Deine 5 größten Stärken auf und hänge den Zettel an einen Ort, den Du oft siehst.

© *Soyja Klein*

Lass heute bewusst etwas aus Deinem Kalender oder Deiner To-Do-Liste weg, das nicht dringend ist.

© *Soyja Klein*