

Selbstfürsorge

Fürsorge bezeichnet das Bemühen um andere Menschen.

Sich darum kümmern, dass es einem anderen gut geht.

Bei der Selbstfürsorge tun wir das gleiche – nur für uns selbst.

Du tust alles dafür, dass es dir gut geht, sorgst für dich und achtest auf deine eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen.



Welche Aktivitäten wirst du in deinen Alltag einbauen?

Bereich:

3 Aktivitäten:







Bereich:

3 Aktivitäten:






