



# Täglicher Selbstfürsorge-Check

## Habe ich heute...

- mir Zeit genommen, um mal tief durchzuatmen?
- etwas nur für mich gemacht?
- mir selbst ein Lächeln geschenkt?
- auf meine Bedürfnisse geachtet?
- mich um meinen Körper gekümmert?
- bewusst Nein gesagt, wenn es mir zu viel war?

**P.S.: Habt euch lieb, besonders  
wenn es anstrengend ist.**