dasa**coaching** Life is your Job!

Kleine Selbstfürsorge-Übung

1. Was kann ich künftig tun, um mit mir selbst fürsorglich(er) umzugehen?

Bitte hier keine groß angelegten Lebensveränderungsbauarbeiten, sondern kleine, spezifische, machbare Dinge, die du sofort umsetzen und in deinen Alltag integrieren kannst – insbesondere dann, wenn es dir gerade nicht gut geht.

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

Manchmal reicht es nicht, sich selbst gegenüber fürsorglich zu sein. Daher sollten dir nahestehende Menschen wissen, wie sie dir – ganz praktisch – ihre Liebe und Fürsorge zeigen können.

2. Wie können Freunde/mein Partner* sich mir gegenüber fürsorglich verhalten?

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

3. Wem möchtest du das mal sagen?

1. ..... 2. ..... 3. .....

Und natürlich andersherum:

4. Was kannst du tun, um deinen besten Freunden/deinem Partner deine Liebe und Fürsorge zu zeigen?

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. Nimm dir jetzt 5 Minuten Zeit, in der du nichts anderes tust als nachzuspüren, wie es dir jetzt geht, was sich vielleicht verändert hat, auch die kleinste Veränderung ...

* Bitte seht mir nach, dass ich hier der Einfachheit halber das männliche Geschlecht verwende.

Leite diese Übung gern weiter!

© dasacoaching
Dasa Szekely, Hanauer Landstraße 14, 60314 Frankfurt
kontakt@dasacoaching.de / www.dasacoaching.de