

TU DIR GUT

weil du wertvoll bist



Anerkennung



Erwische dich dabei, wenn du etwas gut machst.



Zeig, was du kannst. Nur, was du zeigst, wird gesehen.



Bewahre dir Urlaubserinnerungen.



Schenk dir was.



Hör Gute-Laune-Musik.



Lobe doch mal jemanden - das gibt ein "Echo".



Schreib ein Dankbarkeits-Tagebuch.



Bleib dran. Dein langer Atem führt dich ans Ziel.



Entspann dich, bevor du einer Herausforderung begegnest.



Mach dir - ehrlich gemeinte - Geschenke. Regelmäßig.



Spür dein Herz.



Atme, als ob dein Leben davon abhängt.



Tu, was dir leicht fällt. Dann tu mehr davon.



Vergiss Mutproben. Lebe lieber Lebensträume.



Was wäre, wenn...?

Tu so als ob.

Selbstliebe

Mut



Erwische dich dabei, wenn du etwas gut machst.



Zeig, was du kannst. Nur, was du zeigst, wird gesehen.



Bewahre dir Urlaubserinnerungen.



Schenk dir was.



Hör Gute-Laune-Musik.



Lobe doch mal jemanden - das gibt ein "Echo".



Schreib ein Dankbarkeits-Tagebuch.



Bleib dran. Dein langer Atem führt dich ans Ziel.



Entspann dich, bevor du einer Herausforderung begegnest.



Mach dir - ehrlich gemeinte - Geschenke. Regelmäßig.



Spür dein Herz.



Atme, als ob dein Leben davon abhängt.



Tu, was dir leicht fällt. Dann tu mehr davon.



Vergiss Mutproben. Lebe lieber Lebensträume.



Was wäre, wenn...?

Tu so als ob.

Wohlfühlen



Ab in die Badewanne.



Arbeite in einer schönen Umgebung.



Schenk dir was.



Hör Gute-Laune-Musik.



Lobe doch mal jemanden - das gibt ein "Echo".



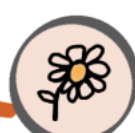
Schreib ein Dankbarkeits-Tagebuch.



Bleib dran. Dein langer Atem führt dich ans Ziel.



Entspann dich, bevor du einer Herausforderung begegnest.



Mach dir - ehrlich gemeinte - Geschenke. Regelmäßig.



Spür dein Herz.



Atme, als ob dein Leben davon abhängt.



Tu, was dir leicht fällt. Dann tu mehr davon.



Vergiss Mutproben. Lebe lieber Lebensträume.



Was wäre, wenn...?

Tu so als ob.

Pausen



Nimm dir Zeit, wenn du sie brauchst.



Verbringe einen Tag pro Woche ganz so, wie es für dich entspannend ist. Jede Woche!



Schalt mal ab.



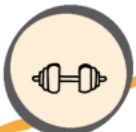
Gestalte deine Komfortzone



Nach spätestens 55 Minuten Konzentration: Mach was anderes.



Schlaf dich aus.



Sei stolz auf deine Stärken.



Sei du selbst, lass die anderen anders sein.

Akzeptanz



Finde deine Einzigartigkeit.



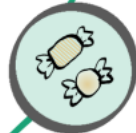
Done is better than perfect.



Genieße die Natur.



Tu was du magst - und nimm dir viel Zeit dafür.



Finde viele Kleinigkeiten zum drüber freuen.



Genieße deine Mahlzeiten.

Lebensfreude