



Wofür möchte ich mir heute auf die Schulter klopfen?

Unser Selbstwert spielt für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle. Daher ist es in unserem Alltag sowie gerade in belastenden Zeiten besonders wichtig, dass wir uns unsere kleinen Erfolge und positiven Erlebnisse des Tages bewusst machen. Dies stärkt unsere Wertschätzung für unsere eigenen Bemühungen und trägt zu einem guten Selbstwert bei.

Nehmen Sie sich daher jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um Ihren Tag zu reflektieren und notieren Sie drei Dinge, für welche Sie sich am heutigen Tag auf die Schulter klopfen möchten. Womit sind Sie heute zufrieden? Was ist Ihnen heute gelungen? Und was haben Sie dazu beigetragen? Häufig sind es nicht grosse Taten, sondern die kleinen Erfolgserlebnisse, die entscheidend zur Verbesserung Ihres Selbstwerts und Ihrer Stimmung beitragen! Seien Sie daher achtsam, diese nicht zu übersehen.

| | | | |
|------------|--|--|--|
| Montag | | | |
| Dienstag | | | |
| Mittwoch | | | |
| Donnerstag | | | |
| Freitag | | | |
| Samstag | | | |
| Sonntag | | | |