



Auszeit

Wir Frauen haben im Leben schon sehr viel geleistet und sind auch jetzt noch für andere da. Wie wäre es, wenn du dir etwas Zeit für dich selber gönnst?

Was hast du im Leben schon alles geleistet?



Auszeit

Jetzt bin ich daran !



Überlege diese Woche: Wie wäre eine Auszeit für dich?

Das geht bei mir nicht?

Bin ich ehrlich zu mir?

Warum kann ich mir das nicht erlauben?

Kann ich alleine sein?

Kann ich mich aushalten?

Kann ich alles andere loslassen?

Was würdest du gerne machen?

Vielleicht möchtest du diese Woche gleich deine persönliche Auszeit buchen unter dem Motto: „Ich bin dann mal weg“!