



„Bei mir sein!“

Beobachte deine Gedanken.

Was denke ich gerade?

Bin ich mit meinen Gedanken bei mir oder bei meinen Kinder, Partner, Nachbarn, Freunde, Arbeitgeber, Kollegen.....?

Bin ich in Gedanken bei Themen aus den Medien wie Krankheit, Kriege, Katastrophen, Seuchen.....?

Wie oft am Tag bin ich mit meinen Gedanken bei mir und frage mich:

Wie geht es mir gerade?

Was tut mir gut?

Was fühle ich gerade?

Wie fühle ich mich gerade?

Was mag ich gerne?

Bin ich mit meiner jetzigen Situation zufrieden?

Was kann ich mir jetzt gutes tun?

Was würde mir jetzt Spaß machen?

„Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben“

Vielleicht hast du Lust, diese Woche mit deinen Gedanken mehr Zeit mit dir selber zu verbringen.

Wenn du magst, nehme dir diese Woche **an einem Tag** etwas Zeit für dich.

Einige Vorschläge:

- Medien fasten
 - In die Natur gehen
 - Etwas besondere kochen, nur für mich
 - Karten legen
 - Wellenes
 - Meditieren oder Yoga
 - Ein besonderes Buch lesen / hören
- Was machst du gerne für dich?



Buchempfehlung:

Dein Weg zur Selbstliebe von Robert Betz gibt es als Buch oder Hörbuch. Robert Betz hat auch einen YouTube-Kanal.