

ACHTSAMES EINCHECKEN
BEI DIR SELBST

Selbstfürsorge Quiz

Unser schlaues Suchsel hilft dir gern weiter: Im Kasten unten haben sich 20 Bedürfnisse versteckt. Das erste Wort, das dir ins Auge springt, verrät dir, was dir jetzt guttun würde.

U	V	H	J	R	T	M	T	W	L	Z	S	G	M	L
B	K	T	Y	Z	K	J	G	H	L	A	C	H	E	N
D	A	U	Q	O	O	V	O	W	E	O	H	P	D	I
T	N	T	I	S	Y	K	T	H	W	B	L	A	I	R
R	E	I	O	H	Q	V	E	R	T	R	A	U	E	N
K	R	A	F	T	R	Q	K	O	A	H	F	S	F	P
I	K	F	X	H	U	M	O	R	K	L	I	E	B	E
V	E	R	G	E	B	U	N	G	E	D	U	L	D	R
R	N	L	T	C	Z	O	F	S	N	G	T	V	V	N
U	N	G	E	I	S	T	E	S	B	L	I	T	Z	O
H	U	E	E	H	E	A	T	B	L	V	M	K	U	I
E	N	C	R	H	J	T	T	B	U	G	N	R	D	W
A	G	K	Y	O	A	U	I	Q	M	L	V	W	C	Y
O	Y	N	L	F	D	M	V	S	E	C	S	Q	X	L
O	D	A	C	F	N	A	G	X	N	B	E	I	S	S
Q	D	J	W	N	S	R	J	B	J	F	Y	P	R	W
L	O	B	R	U	J	M	I	F	S	Q	K	D	N	E
E	M	R	M	N	O	U	Q	F	B	H	I	Q	H	X
O	J	N	U	G	P	N	X	U	X	S	I	O	G	N
D	O	Q	T	X	N	G	D	J	U	B	S	P	A	N

ACHTSAMES EINCHECKEN
BEI DIR SELBST

Diese Fragen solltest du dir jeden Tag stellen

☁ Wie fühle ich mich gerade?

😊 Habe ich mir heute schon Zeit
für mich selbst genommen?

❤ Habe ich meinen Emotionen
genug Raum gegeben?

💧 Habe ich heute genug getrunken?

🍏 Habe ich ausreichend gegessen?



UNSER NEUES BUCH
„WARUM DU NICHT PERFEKT SEIN MUSST“

AB 30.8.2022 ÜBERALL IM BUCHHANDEL
HIER BESTELLEN