



# AKTIONSKALENDER: SELBSTFÜRSORGE - SEPTEMBER 2020



## MONTAG



## DIENSTAG

## MITTWOCH

## DONNERSTAG

## FREITAG

## SAMSTAG

## SONNTAG

**7** Es ist ok, nicht ok zu sein. Wir alle haben schwierige Tage

**8** Beachte die Dinge, die du heute gut machst, egal wie klein sie sind

**9** Vermeide es, zu dir selbst zu sagen: "Ich sollte" oder "Ich muss"

**10** Erteile dir die Erlaubnis, Nein zu Anfragen von anderen zu sagen

**11** Ziel ist es, gut genug zu sein, anstatt perfekt zu sein

**12** Lass los, beschäftigt zu sein. Gönn dir heute ein paar Pausen

**13** Nimm dir Zeit für etwas, das dir wirklich Spaß macht

**14** Rede freundlich mit dir selbst, wie mit jemandem, den du liebst

**15** Sage dir einen positiven Satz, wenn du dich down fühlst

**16** Achte darauf, was du heute fühlst, ohne jedes Urteil.

**17** Hinterlasse dir positive Nachrichten, die du dir ansehen kannst

**18** Vergleiche dein Inneres nicht, mit dem, wie andere außen erscheinen

**19** Gehe raus, sei aktiv. Gebe Körper und Geist einen Natur-Schub

**20** Nimm Dir Zeit, um langsamer zu werden und sei freundlich zu dir

**21** Erwähne dich daran, dass du geliebt und der Liebe würdig bist

**22** Sieh dir Fotos aus einer Zeit mit glücklichen Erinnerungen an

**23** Lass heute die Erwartungen anderer Leute an dich los

**24** Bitte einen guten Freund, dir zu sagen, was ihm an dir gefällt

**25** Befreie dich von inneren Anforderungen und Selbstkritik

**26** Finde einen Weg, um heute deine Stärken und Talente zu nutzen

**27** Lass dir Zeit. Mache Platz, nur um zu atmen und still zu sein

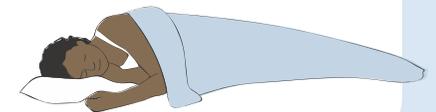
**28** Akzeptiere deine Fehler, um dir zu helfen, Fortschritte zu machen

**29** Schreibe drei Dinge auf, die du heute an dir selbst schätzt

**30** Du bist wichtig. Denke daran, dass du genug bist, wie du bist



**Selbstfürsorge ist nicht egoistisch. Mit einer leeren Gießkanne kann man keine Blumen gießen**



**ACTION FOR HAPPINESS**



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Erfahre mehr über das Thema dieses Monats unter [www.actionforhappiness.de/selbstfürsorge-september](http://www.actionforhappiness.de/selbstfürsorge-september)

**Bleib ruhig - handle klug - sei freundlich**