|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naturspaziergänge:**  Setzen Sie sich das Ziel, mindestens dreimal pro Woche einen Spaziergang in der Natur zu machen.  Beachten Sie Ihre Umgebung und nehmen Sie bewusst die Schönheit der Natur wahr.  Reflektieren Sie über Ihre Gedanken und Gefühle während des Spaziergangs. | **Tagebuchführung:**  Finden Sie jeden Tag 10-15 Minuten Zeit, um in Ihr Tagebuch zu schreiben.  Schreiben Sie über Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen des Tages.  Seien Sie ehrlich zu sich selbst und drücken Sie sich frei aus. | **Meditation:**  Finden Sie einen ruhigen Ort und machen Sie es sich bequem.  Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und versuchen Sie, Ihren Geist zu beruhigen.  Wiederholen Sie positive Affirmationen wie "Ich bin wertvoll und liebevoll". |
| **Selbstpflege:**  Planen Sie regelmäßig Zeit für Selbstpflege ein, wie ein entspannendes Bad, eine Massage oder eine persönliche Verwöhnsession.  Tun Sie Dinge, die Ihnen Freude bereiten und Ihre Sinne ansprechen.  Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um sich um sich selbst zu kümmern. | **Positive Affirmationen:**  Erstellen Sie eine Liste von positiven Affirmationen, die für Sie persönlich relevant sind.  Wiederholen Sie diese Affirmationen täglich, besonders in Momenten der Selbstzweifel.  Glauben Sie an die Kraft Ihrer Worte und deren positive Wirkung auf Ihr Selbstbild. | **Sport und Bewegung:**  Finden Sie eine Form der Bewegung, die Ihnen Spaß macht, wie Tanzen, Joggen oder Yoga.  Machen Sie regelmäßig Sport und erleben Sie die positiven Effekte auf Ihren Körper und Ihre Stimmung.  Seien Sie stolz auf sich selbst für Ihre körperlichen Aktivitäten. |
| **Kreative Aktivitäten:**  Probieren Sie verschiedene kreative Aktivitäten aus, wie Malen, Zeichnen oder Basteln.  Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und drücken Sie Ihre Gefühle durch Kunst aus.  Seien Sie nicht perfektionistisch und genießen Sie den Prozess des Ausdrucks. | **Dankbarkeitspraxis:**  Nehmen Sie sich jeden Tag einige Minuten Zeit, um über die Dinge nachzudenken, für die Sie dankbar sind.  Schreiben Sie diese Dinge auf oder wiederholen Sie sie in Gedanken.  Fokussieren Sie sich auf die positiven Aspekte Ihres Lebens. | **Soziale Interaktion:**  Verbringen Sie Zeit mit Freunden und Familie, die Sie unterstützen und schätzen.  Teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle mit diesen Personen und lassen Sie sich von ihrer Liebe und Unterstützung inspirieren.  Erinnern Sie sich daran, dass Sie von Menschen umgeben sind, die Sie lieben und schätzen. |