

IT`S ME TIME



Mein Tag der Selbstliebe

Du solltest Dir einmal die Woche oder einmal im Monat mit einem fest eingeplanten Termin im Kalender einen Tag der Selbstliebe gönnen.

Warum empfehle ich Dir diesen Termin fest im Kalender zu fixieren ?

Zum einen ist es ein verbindlicher Termin mit Dir selbst und Dein Umfeld (Familie, Kinder oder Partner) kann auch erkennen, dass Du an diesem Tag schon verplant bist. Das verleiht Dir mehr Ruhe und Gewissheit, dass Du diesen Tag wirklich genießen kannst.

Ein „Tag der Selbstliebe“ lässt sich bewusst und mit vielen unterschiedlichen Ritualen gestalten, die Körper, Geist und Seele stärken und echte Selbstfürsorge fördern.

Ein Tag der Selbstliebe kann vielfältig aussehen und sollte an die eigenen Bedürfnisse, Vorlieben und körperlichen Möglichkeiten angepasst werden. Schon kleine Routinen helfen, Selbstfürsorge und Selbstliebe nachhaltig zu stärken

INSPIRATIONEN FÜR DEINEN SELBSTLIEBE-TAG

- **Verwöhne deinen Körper** mit einem bewusst gewählten gesunden Frühstück, trinke ausreichend Wasser oder Tee, gönne Dir ein gut duftendes Bad oder genieße einen zuvor gebuchten Massagetermin.
- Lege **digitale Pausen** ein: Schalte das Handy aus oder stumm und gönne dir ganz bewusst ruhige Momente ohne digitale Ablenkung. Schnappe Dir Dein Lieblingsbuch, kuschle Dich in die Couch, zelebriere eine gute Tasse Tee oder Kakao und lass ohne Zeitdruck einfach mal die Seele baumeln
- **Bewegung** tut der Seele gut und sorgt für klare Gedanken. Ob an der frischen Luft und in der Natur mit einem Spaziergang, beim Walking oder Joggen oder Bewegungseinheiten wie Yoga, Pilates und Workouts alleine zuhause oder im Studio. Genieße das glückliche Gefühl, etwas für Deine Gesundheit getan zu haben

Hier nochmal zusammengefasst

- ✓
 - Gute Ernährung und Selbstfürsorge
 - Digitale Pausen für mehr Ruhe und Gelassenheit
- ✓
 - Bewegung für ein glückliches Gefühl
 - Fokus auf positive Gedanken
 - Dankbarkeit durch Selbstreflexion
- ✓
 - Soziale Kontakte bewusst pflegen
 - Kreativer Selbsta Ausdruck (Malen, Musizieren, kochen)

- Pflege dein **soziales Umfeld** bewusst: Telefoniere mit einem lieben Menschen, nimm ein wertschätzendes Gespräch wahr oder verbringe Zeit mit Familie und Freunden, ohne Verpflichtungen.
- Verbinde dich mit deiner **Kreativität**, z.B. beim Malen, Musizieren, Kochen oder Basteln – alles, was Freude bringt und dich in deinen kreativen Flow versetzt. Wenn Du das regelmäßig als Me-Time ausüben möchtest, eignen sich z.Bsp. VHS Kurse sehr gut.