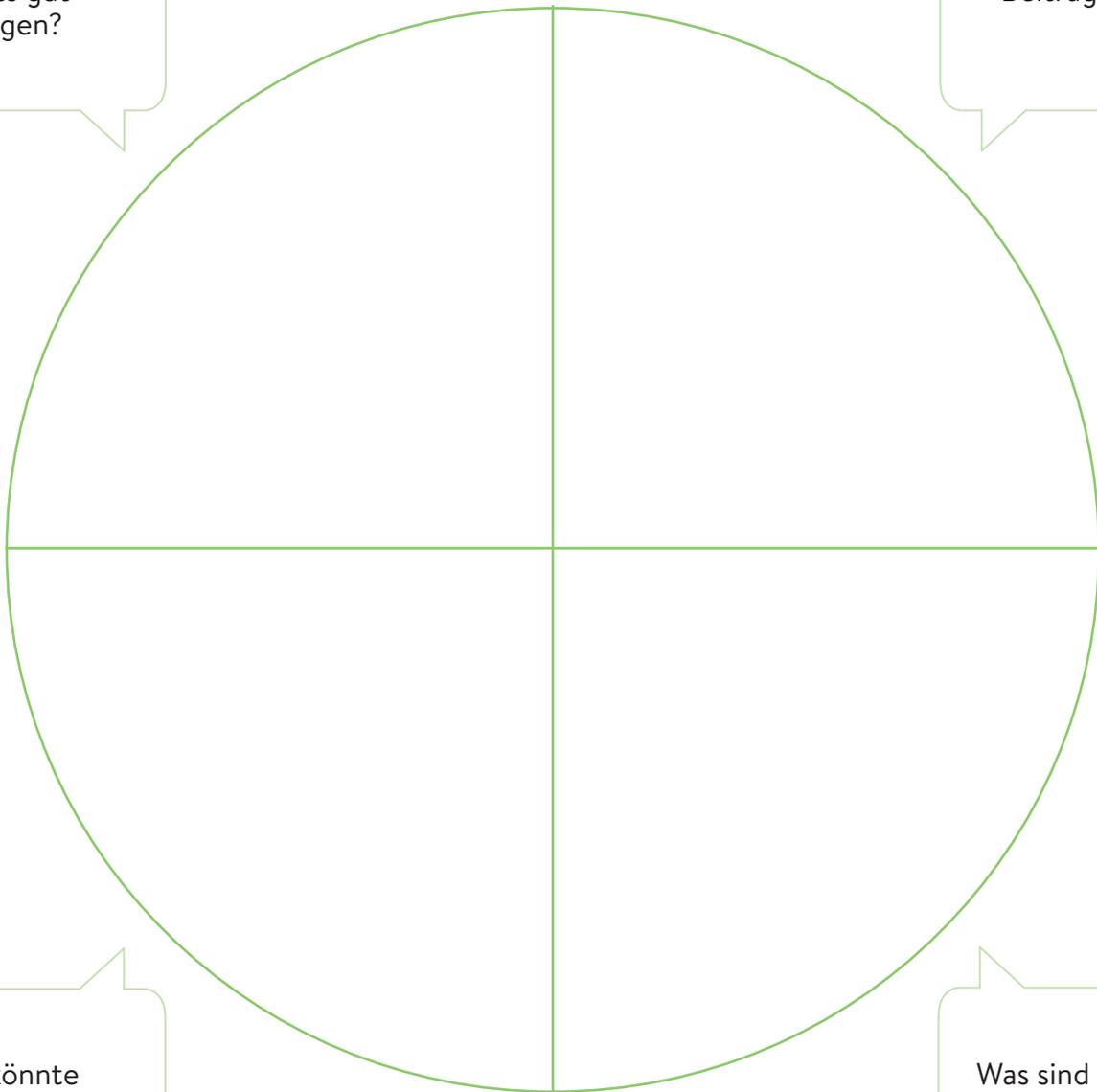


Ressourcenmandala

Freundlicher Umgang mit mir

Was ist mir
bereits gut
gelingen?

Was war mein
Beitrag dazu?



Was könnte
noch besser
werden?

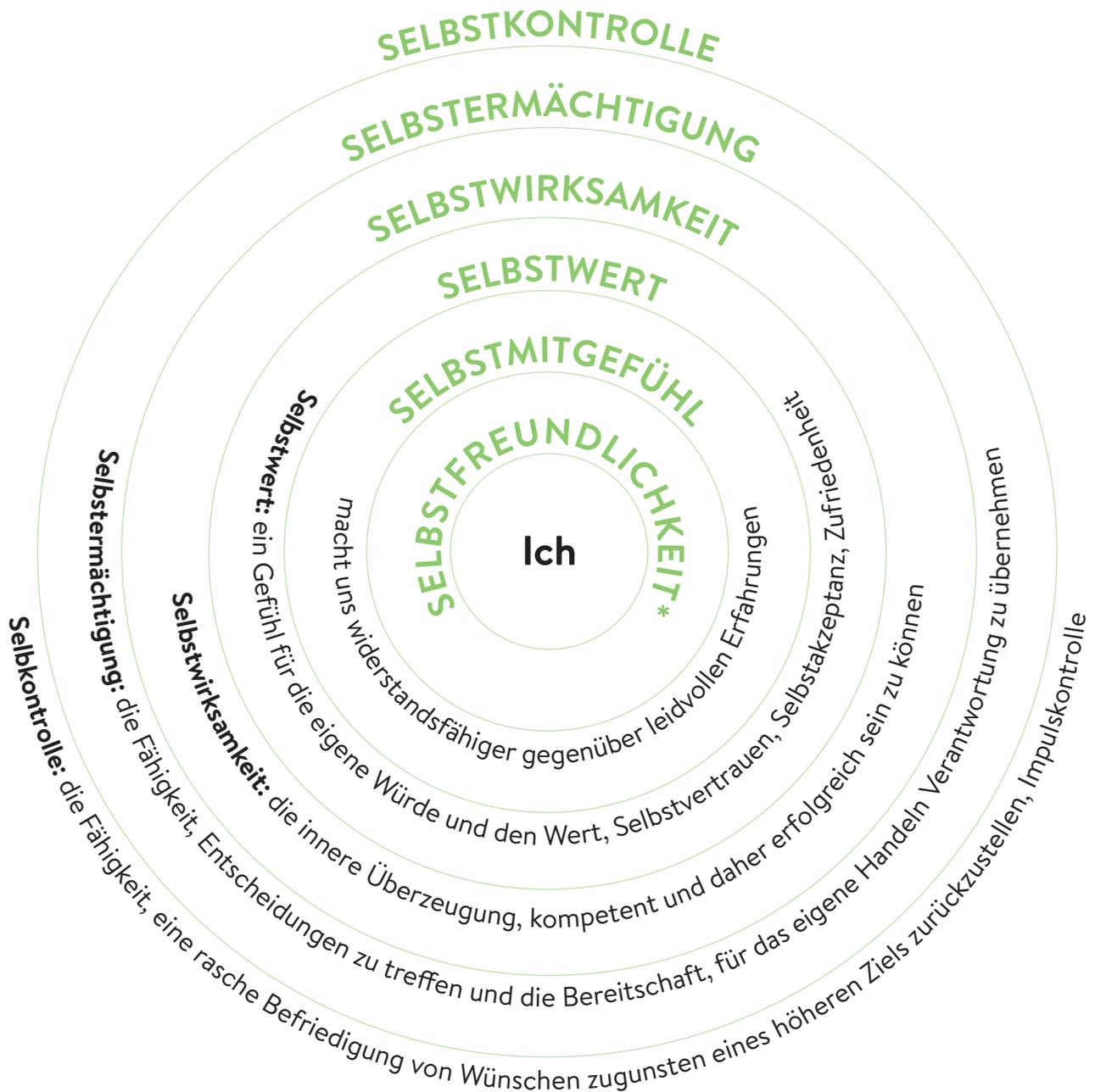
Was sind meine
Vorstellungen
für die Zukunft?

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Ich selbst

***Selbstfreundlichkeit**
die Fähigkeit mit mir fürsorglich, verständnisvoll und wertschätzend umzugehen, mir das zu geben, was ich brauche



Wohlfühlliste

Körper – den Körper weicher werden lassen

Was tut dir körperlich gut?
(Sport, Massage, ein heißes Bad, eine Tasse Tee ...)

Gefühle – sich um-sorgen und trösten

Wie kannst du dich selbst um-sorgen? (Hund streicheln, ein Tagebuch führen, kochen ...)

Geist – Beruhigung fördern

Was kannst du für deinen Geist tun, besonders dann, wenn du unter Stress stehst? (Meditieren, einen Film schauen, ein Buch lesen ...)

Beziehungen – Kontakt mit anderen aufnehmen

Was macht dir wirklich Freude am Umgang mit anderen? (Freunde treffen, Karten schreiben, Spiele spielen ...)

Spirituell – die eigenen Werte beachten

Womit nährst du dich auf spiritueller Ebene? (Im Wald spazieren, anderen helfen, beten ...?)

