

Selfcare

Was sind 5 Dinge, für die ich heute **DANKBAR** sein kann?

1.
2.
3.
4.
5.

Was sind meine 3 Lieblingsgefühle, die ich empfinden möchte?

1.
2.
3.

Welche 3 Affirmationen begleiten mich heute?

1.
2.
3.

