



FINDE DEINE
BALANCE



(c) YOGACRAFT
Andrea Berauer-Knörner





Finde deine Balance im Alltag

Notiere dir all die Dinge, die aktuell bei dir anstehen (Arbeit, Haushalt, Familie, Freizeit ...)



AKTUELLE TO DO'S

Führe dir ausserdem noch einmal vor Augen, was dich in deine Kraft bringt und deinen "Energiekrug" immer wieder auffüllen lässt, um dann auch wieder für andere da sein zu können

MEINE SELBSTFÜRSORGE-TOOLS

"You can't pour from an empty cup"





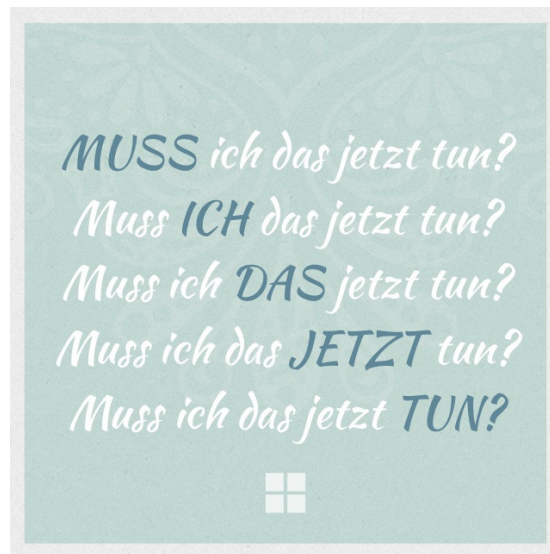
Sortiere dich neu

Reflexionsfragen

Welches Gefühl möchtest du stärker einladen (bei allem, was du tust)

Welche Selbstfürsorge-Tools möchtest du bewusst integrieren

Überprüfe alle ToDos kritisch und ehrlich mit folgender Frage, in dem du der Reihe nach die Betonung bewusst auf jedes einzelne Wort legst.



Was hat sich verändert?





Meine neue Ausrichtung

Wie schaut nun deine neue Liste aus, wenn du

- 1) aus müssen evtl. WOLLEN / DÜRFEN machst
- 2) kritisch überprüfst, ob wirklich DU die Dinge erledigst
- 3) schaust, ob es wirklich DAS ist, was es zu tun gibt
- 4) dich nach dem richtigen ZEITPUNKT fragst (jetzt versus anderer Zeitpunkt)
- 5) ob es überhaupt erledigt werden muss
- 6) bewusst Aktivitäten einbaust, die dir gut tun und dafür sorgen, dass dein Energielevel im Krug wieder steigt

MEINE (NEUEN) TO DO'S UND TA DAA'S

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Übertrage diese gerne in den Wochen- bzw. Tagesfokus auf den nächsten Seiten. Je öfter du das bewusst machst, desto leichter wird es dir künftig fallen, die Prioritäten so zu setzen, dass du die Balance halten kannst.





Mein Wochenfokus

MO

SO MÖCHTE ICH
MICH FÜHLEN

DI

HAUPTPRIOS

MI

DO

FR

GUTES FÜR MICH

SA

SO

*"Ein NEIN zu anderen oder Aufgaben ist oft
ein JA zu mir selbst"*





Mein Tagesfokus

/ /

ZEIT

AKTIVITÄT

SO MÖCHTE ICH MICH
FÜHLEN

HAUPTPRIOS

GUTES FÜR MICH

NOTIZEN

"Selfcare is not Selfish"

