

A graphic of a spiral-bound notebook with a grey cover and a white page. The spiral binding is at the top, and the page is slightly curved. The text is written on the page.

## *Checkliste Selbstfürsorge*

1. Nehme ich mir genug Schlaf?
2. Esse und trinke ich, was mir gut tut?
3. Bewege ich mich genug in der Natur?
4. Nehme ich mir häufiger eine Minute zum Atmen und Lächeln?
5. Verbinde ich mich täglich bewusst mit guten Gefühlen?
6. Schärfe ich meine Säge durch genügend Pausen?