



LESSON 22

STÄRKE TÄGLICH DEIN HEART UND MINDSET ÜBUNG - SELFCARE-ROUTINEN

Wenn du im Alltag deine Schwingung auf einer hohen Frequenz halten willst, musst du besonders gut für dich selber sorgen und auf deine Bedürfnisse achten. Gerade uns Müttern passiert es schnell, dass wir zuerst für alle anderen da sein wollen. Wir kommen dann meistens ganz zum Schluss dran.

Das Risiko ist groß, dass wir sehr viel Energie nach außen geben und uns selbst vergessen.

Deine Energie ist aber deine wichtigste Währung. Du brauchst sie, um deine Kinder gut zu begleiten.

Es ist also so wichtig, dass du dein eigenes Glas immer wieder voll machst, bevor du es mit anderen teilst. Dazu gehört es, die eigenen Bedürfnisse, die körperlichen, die mentalen, die emotionalen Bedürfnisse zu kennen, sie zu decken und auch mit den eigenen Themen zu arbeiten.

Meine Intention für die heutige Lesson ist es, dass du für dich eine tägliche Routine findest, wie du die besten Voraussetzungen für dich schaffen kannst.

Reflektiere hier gerne deine **Selfcare-Routine**:

1. Welche Routinen hast du bereits ausprobiert?

Überfordere dich hier nicht. Probiere einfach aus. Der Trick ist es, Selfcare in den Alltag einfließen zu lassen und nicht als zusätzliches To-Do zu sehen.

2. Welche Routinen möchtest du mehr in deinen Alltag integrieren?

Zu welchem Ritual möchtest du dich committen? Fokussiere dich auf 1-2 Rituale.

3. Wie kannst du dir die besten Bedingungen für deine Selfcare schaffen?

Nimm dir bewusst Zeit für dein Ritual. Nimm dir nicht zu viel vor. Probiere auch gerne immer wieder etwas Neues aus.

4. Wie kannst du deine Routine auch in schwierigen Zeiten beibehalten?

Sei liebevoll und achtsam mit dir! Sei nicht zu streng!



LESSON 22

STÄRKE TÄGLICH DEIN HEART UND MINDSET ÜBUNG - SELFCARE-ROUTINEN

Impulse für deine **Selfcare-Routine:**

Schenke dir jeden Morgen ein Lächeln im Spiegel.

Gestalte eine kraftvolle Morgenroutine.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch.

Schreibe deine Gedanken nieder.

Höre oder sprich Affirmationen.

Meditiere regelmäßig.

Arbeite mit deinen inneren Anteilen.

Mache untermits kurze Check-ins und finde heraus, wie es dir geht.

Gönne dir Pausen im Alltag.

Mache regelmäßig Spaziergänge in der Natur.

Lies ein gutes Buch.

Sorge für genügend Schlaf.

Achte auf gesunde Ernährung.

Trinke ausreichend Wasser.

Verabschiede dich von Dingen, die dir nicht guttun.

Sei mit Menschen zusammen, die dir guttun.

Tanze zu deiner Lieblingsmusik.

Gestalte eine kraftvolle Abendroutine.

Reflektiere deinen Tag und finde deine 5 Highlights.

