



Aktivitäten

- Sport
- Spaziergang
- Familienausflug
- Basteln/Malen

Zeit für mich

- Eine Tasse Tee/Kaffee
- Tagebuch schreiben/Journaling
- Meditation
- Freund*innen treffen

Mein persönlicher Wegbegleiter durch den Alltag

Dieser Plan soll Sie durch den Monat begleiten und Ihnen dabei helfen, den Alltag bewusster und reflektierter zu gestalten. Hier können Sie nicht nur Ihre Aktivitäten und Ziele festhalten, sondern auch dokumentieren, wie es Ihnen geht.

Nutzen Sie diesen Plan als wertvolle Begleitung zur Reflexion, Klarheit und für mehr Wohlbefinden.

*Für Übungen, Aktivitäten und gute
Gewohnheiten hier ein paar Vorschläge!*

Alltag als Übung

- Konflikte besser lösen
- Zeitmanagement
- Grenzen setzen
- Zeit mit dem*der Partner*in
- Pausen einbauen
- Gesund essen

Resilienz stärken

- Dankbarkeit
- Achtsamkeit
- Bewusstes Atmen
- Glücksmomente sammeln