

Was brauche ich gerade?

In der Hektik des Alltags ist unsere Aufmerksamkeit oft nach außen gerichtet und uns fehlt die Zeit, nach innen zu schauen und zu spüren, was wir wirklich brauchen.

1

Überlege und schreibe auf, was dir in welcher Situation **gut tut**.

2

Im Anschluss dient dir der **„Bedürfnis-Schummelzettel“** als Erinnerungshilfe und verhindert, dass deine eigenen Bedürfnisse im Alltag untergehen.



... only love can get inside me

Liebes Ich,
ich weiß genau, was ich brauche!
Und zwar:

Wenn ich mich unsicher fühle, hilft es mir ...

Wenn ich Ruhe brauche, hilft es mir ...

Wenn ich mich gestresst fühle, hilft es mir...

Wenn ich neue Energie brauche, hilft es mir ...

Wenn ich traurig bin, hilft es mir ...

I move in my own timing...