




Gutschein
für eine echte
Wohlfühlüberraschung.

Melde dich bis 10.12.23 zum
Selbstfürsorgeseminar:
"The toolbox is you!"
an und du bekommst vor Ort eine
Wohlfühlüberraschung.

Marie und Anne freuen
sich auf dich.

Anmeldung direkt bei Marie:
mmk@gestaltssystemisch.at
Einfach bei der Seminarbuchung
den Code "AK23" angeben.

DETAILS:
www.gestaltssystemisch.at/seminare





GEH HEUTE
10 MINUTEN

**FRÜHER
SCHLAFEN**



ISS HEUTE DEINE
LIEBLINGSSÜSSIGKEIT
- VIELLEICHT BRINGT
SIE DER NIKOLAUS?!




HÖRE MUSIK
DIE DICH

glücklich macht

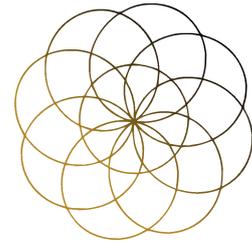
UND TANZE
DAZU.




"Jeder Tag ist eine
Chance,
sich selbst zu lieben
und zu pflegen."

UNBEKANNT

VIELLEICHT WILLST
DU HEUTE JEMANDEN
UMARMEN.



SCHLIEßE DEINE
AUGEN FÜR FÜNF
MINUTEN UND
NIMM KONTAKT
MIT DEINEN
GEFÜHLEN AUF.



Heutiges Mantra

ES IST GUT,
SO WIE ES GERADE IST!



Schließe deine Augen,
umarme dich selbst und
atme 10x tief in den
Bauch.





Was würdest du einer
lieben Person gerne
sagen?

12



Wenn du dich selbst
mit drei Worten
beschreiben
müsstest, welche
wären das

13



Wie kannst du
heute deine
Selbstliebe und
Selbstfürsorge
stärken?

14



Was war eine
**WICHTIGE
ERKENNTNIS,
DIE DU IN LETZTER
ZEIT HATTEST?**

15

"Die Liebe ist
das nährnde Element
des Lebens."

JOHN LENNON



Setze dich an einen
feinen Platz,
vielleicht zündest du eine
Kerze an. Dann schreib
einen Dankesbrief an
deinen Körper.



**VERSUCHE 3 STUNDEN AM STÜCK,
WÄHREND DES TAGES, NICHT AUF
DEIN HANDY ZU SCHAUEN.**

Wieviel schaffst du?
Wie ist das für dich?



Schreibe deinen
Liebsten eine Karte zu
Weihnachten.



**WELCHE EIGENSCHAFTEN
AN DIR SELBST SCHÄTZT
DU AM MEISTEN?**

Schreib es zu den Herzen dazu.



Was wünschst
du dir, was
man nicht
kaufen kann?



Mache dir heute ein
Kompliment.



Was bedeutet
Weihnachten

FÜR DICH?

Zähle 3 Sachen auf,
die dir an Weihnachten gefallen.



FRIEDE UND LIEBE IN
DEINEM HERZEN UND
AUF ERDEN.



Frohe
WEIHNACHTEN

Margit, Marie & Katrin

