

Dein Selbstfürsorge-Tagebuch

Mach dir für die nächsten 3 Tage kurze Notizen:

Tagebuch
nicht vergessen!

Wie habe ich geschlafen?

- 1
- 2
- 3



Was habe ich gegessen und wie oft?



- 1
- 2
- 3

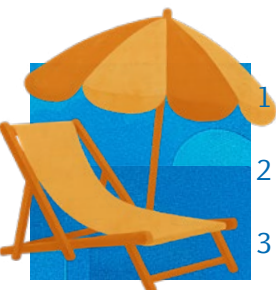
Wo war körperliche Aktivität in meinem Alltag?

War diese bewusst (z.B. Sport) oder unbewusst (z.B. viele Treppen)?

- 1
- 2
- 3



Gab es bewusste Entspannungsmomente?



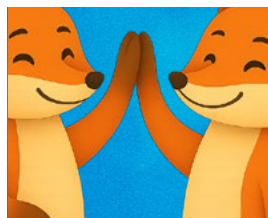
- 1
- 2
- 3

Wie sah mein Tagesablauf aus? Hattest du die Zeit im Griff oder hast du dich eher gehetzt oder fremdbestimmt gefühlt?

- 1
- 2
- 3



Welche sozialen Kontakte habe ich gepflegt und wie?



- 1
- 2
- 3