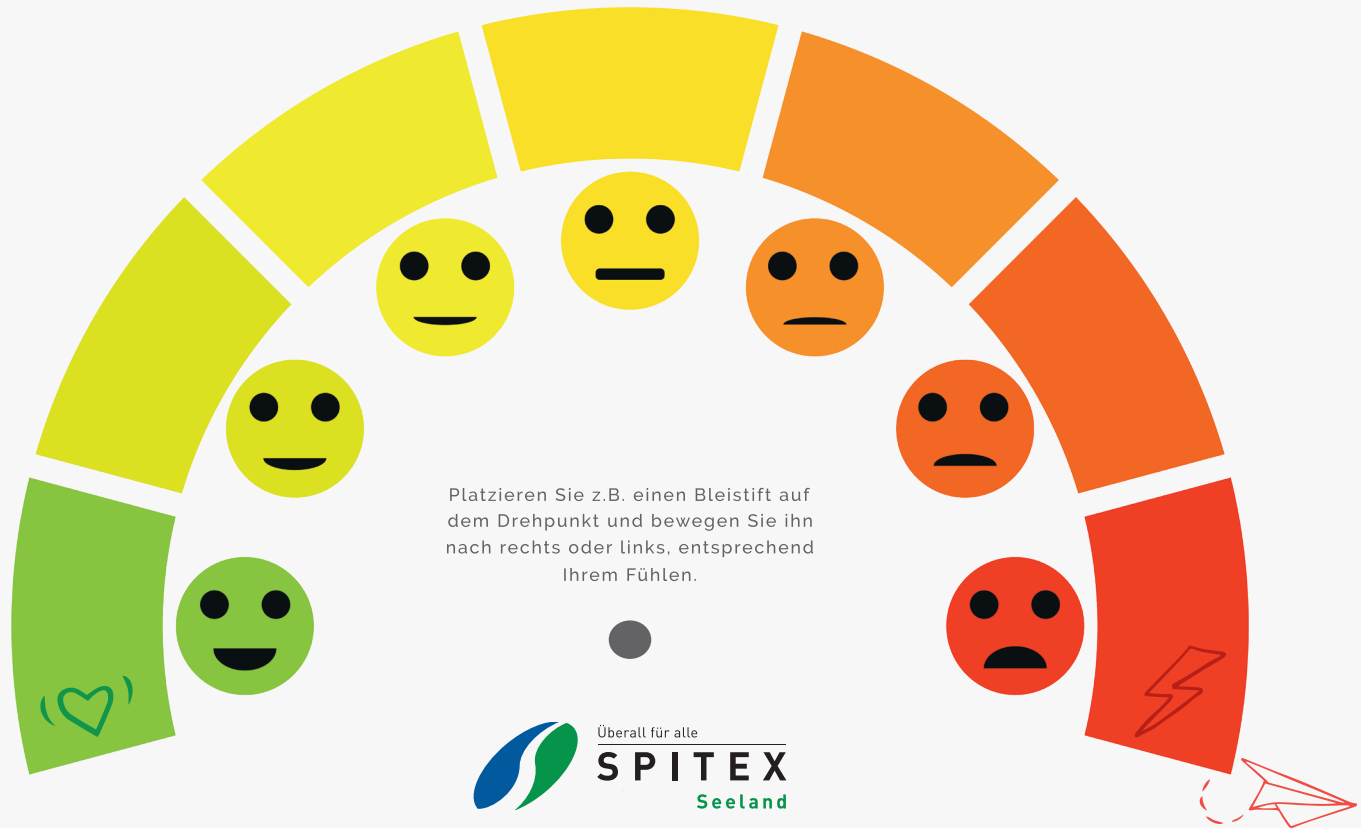


WIE GEHT ES MIR HEUTE?



Wann haben Sie sich das letzte Mal gefragt, was Ihnen guttut?

Spaziergang

Ein Spaziergang an der frischen Luft bei jeder Witterung, sei er auch nur ein paar Minuten lang, klärt den Kopf und gibt Ihnen die Möglichkeit, den Blickwinkel zu wechseln. Tanken Sie Sauerstoff und Energie.

Selbstbild

Wie sehen Sie sich? Was denken Sie über sich selbst? Ihr Selbstbild steuert Sie im Unterbewusstsein und hat somit grossen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

Eigene Stärken

Wer bin ich und was will ich? Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie Ihre Talente und Stärken. Oha! Da staunen Sie aber! Lassen Sie sich von sich selbst überzeugen.



Seien Sie verrückt

Tun Sie etwas Unerwartetes. Schreiben Sie jemandem ein paar Zeilen von Hand, wagen Sie ein Umstyling oder machen Sie spontan Fotos im Automaten wie früher. Was fällt Ihnen noch ein?

Vorwärtsgehen

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Vergessen Sie nie, dass Sie ein eigenes Leben haben und gehen Sie weiter, mit kleinen aber kontinuierlichen Schritten.

Prioritäten

Setzen Sie täglich Prioritäten und klare Grenzen. Haben Sie den Mut «Nein» zu sagen, wenn etwas nicht wichtig ist oder warten kann. Bleiben Sie sich selbst am nächsten.



Emotionen



Lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf. Weinen Sie, wenn Ihnen danach ist, seien Sie wütend und stehen Sie dazu. Gehen Sie raus ins Freie und schreien Sie. Sie werden sich besser fühlen.

To-Do-List

Notieren Sie sich Ihre Wünsche. Was möchten Sie im Leben erreichen? Was inspiriert Sie? Wo möchten Sie sich einbringen? Setzen Sie sich realistische Ziele und fangen Sie an, daran zu arbeiten.

Unterstützung

Wir sind für Sie da, wenn Sie eine Verschnaufpause und/oder Hilfe brauchen.



Überall für alle

SPITEX
Seeland

