

Internationaler Tag der seelischen Gesundheit

10.10.2021

- ❖ Lassen Sie an dem *internationalen Tag der seelischen Gesundheit*, ihre Seele und ihren Geist mal so richtig baumeln. Nehmen Sie sich selbst bewusst wahr und hören Sie behutsam in sich hinein. Ohne jegliche Bewertung!
 - **Wie geht es Ihnen?**
 - **Was kommt durch den Alltag viel zu kurz?**
 - **Was brauchen Sie gerade besonders?**
- ❖ Seien Sie so wohlwollend zu sich selbst, wie sie zu Ihrer besten Freundin/ bestem Freund sein würden!
- ❖ Geben Sie sich einen Tag frei von der Selbstkritik und sehen Sie, was Sie schon alles geschafft haben!

- ❖ **Streicheln Sie ihre Seele und gönnen Sie sich etwas...**
 - Ein entspannendes Bad
 - Einen Spaziergang im Grünen
 - Ein besonderes Essen
 - Einen schönen Film
 - Eine Meditationsreise
 - ...

- ❖ Eine Empfehlung für eine Meditationsreise finden Sie hier:
Video: <https://www.youtube.com/watch?v=UQ04S-SJNPK>

- ❖ **Seien Sie gut zu sich selbst!**
Und bitte nicht nur am Tag der seelischen Gesundheit!

