

Gesunder Spickzettel:

6 Wege zu mehr Selbstwahrnehmung

- Verschaffe dir einen Moment der Ruhe und mach dir deine Gefühle bewusst
- Schreibe deine Erlebnisse und Gefühle in einem Tagebuch oder Blog auf
- Nimm dir Zeit für Entspannungs- und Atemübungen oder Meditation
- Treibe Sport: Geh Joggen oder Radfahren
- Vereinbare einen Termin mit dir selbst und nimm dir Zeit für Dinge, die dir wichtig sind
- Kommuniziere ehrlich über deine Gefühle mit deinen Mitmenschen