

Halte einen
Moment inne
und kümmere
dich um dich
selbst, wenn es
dir seelisch
nicht gut geht.



WENN DU MERKST, DU BIST WÜTEND, ÄNGSTLICH, EINSAM, GESTRESST ODER UNGLÜCKLICH, DANN NIMM DIR ETWAS ZEIT FÜR DICH. FRAGE DICH: WAS BRAUCHE ICH? WAS FEHLT MIR? WAS WÜRD JETZT GUT TUN? WAS KÖNNTE MIR HELFEN, MICH BESSER ZU FÜHLEN? DIE ANTWORT WIRD DIR ZEIGEN, WIE DU DEIN GLEICHGEWICHT WIEDER HERSTELLEN KANNST.