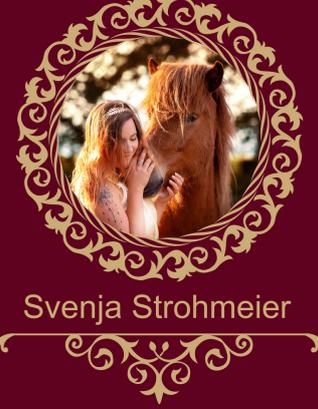


# TO-BE-LISTE



TÄGLICHER CHECK-  
IN

WAS ICH MIR GEBEN  
MÖCHTE

M DI MI DO FR  
○

Morgens mich selbst abgeholt

Mir selbst gesagt, dass ich mich liebe  
Drei Dinge nur für mich getan

laut gelacht

Ein Tier gestreichelt

Jemandem ein Lächeln geschenkt

Mir ein leckeres Getränk  
achtsam gegönnt

Auf meine innere Stimme gehört  
Meine Seele baumeln lassen

Ein kleines Abenteuer erlebt

Tief geatmet

An der frischen Luft gewesen  
10 Dinge aufgezählt,  
für die ich dankbar bin  
Freundlich mit mir selbst im Kopf geredet,  
mich selbst gelobt etc.

weitere Freebies auf: [www.svenjastrohmeier.com](http://www.svenjastrohmeier.com),  
Podcast: Herzwärts und Heilwärts