

# Schlechte Tage besser machen

## Beispiel:

### 1) Ich akzeptiere:

Heute ist ein scheiß Tag.

### 2) Das hat dieser Tag aufgedeckt:

Ich gönne mir zu wenig Pausen und brauche wieder mehr Zeit nur für mich.

### 3) Das nehme ich mir für morgen vor:

- nicht zu viele Aufgaben auf die Todo-Liste setzen / besser priorisieren
- mind. 2 richtige PAUSEN á 15 min.

### 4) Das heitert mich auf / tut mir gut

- Spazieren gehen
- Yoga
- Meditieren
- Duschen / Baden
- Tee- / Kaffeepause
- Klönen mit einer Freundin
- Powernap
- Buch lesen / Podcast hören
- Blumen
- Lieblings-Musik / Tanzen
- Kreativ sein (malen, Fotografieren, etc.)
- alles von der Seele schreiben
- Schokolade und lustige Videos / Sprüche

### Daraus gönne ich mir gleich:

- eine Dusche + Beauty-Maske

### 5) Mein positivster Anker heute:

Meine Familie. Die Radtour am Morgen war erfrischend und schön..

## Deine Einträge:

### 1) Ich akzeptiere:

Heute ist ein \_\_\_\_\_ Tag.

### 2) Das hat dieser Tag aufgedeckt:

### 3) Das nehme ich mir für morgen vor:

### 4) Das heitert mich auf / tut mir gut:

### Daraus gönne ich mir gleich:

### 5) Mein positivster Anker heute:

Wenn du das Gefühl hast, dass gerade alles auseinander zu  
fallen scheint, bleibe ganz ruhig. Es sortiert sich nur neu.  
- Unbekannt -