

Self-Care leicht gemacht Meine Selbstevaluation

Bevor wir entscheiden können, wie wir wohin kommen wollen, müssen wir erst einmal wissen, wo wir gerade sind.

Wie hoch schätzt du dein Stressniveau ein?

○ ○ ○ ○ ○

super gestresst völlig gelassen

Wie schätzt du deine Selbstfürsorge ein?

○ ○ ○ ○ ○

Fast nicht vorhanden Ich achte sehr gut auf mich & meine Bedürfnisse.

Wie lange versuchst du schon, deine Selbstfürsorge zu verbessern?

○ ○ ○ ○ ○

Seit einer gefühlten Ewigkeit Meine Bedürfnisse haben sich gerade geändert, weshalb ich meine Self-Care jetzt anpassen möchte.

Was steht deiner täglichen Self-Care üblicherweise im Wege?

Den Zeitfaktor für einen Moment mal völlig ausgeblendet, welche Self-Care Routinen und Rituale würdest du gern in deinen Alltag implementieren?

Wie würde sich das ganz konkret auf dein Leben und dein Wohlbefinden auswirken?

Was genau erhoffst du dir von der Workshop-Reihe?

Wenn du bereit bist, etwas zu verändern und die volle Verantwortung für deine Self-Care, deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu übernehmen, dann sende mir deine Selbstevaluation zu (info@katharinafriedemann.com).

Wenn wir so etwas *«sichtbar machen»*, dann laden wir inneren Ballast ab und können leichter vorwärts gehen. Also trau dich und mach den JETZT den ersten Schritt!