

# Sich selbst belohnen

- Vor allem in schwierigen/„stressigen“ Zeiten sich bewusst selbst belohnen!
- Erarbeiten eines persönlichen Wohlfühlprogramms

## Beispiele:

- Erfolgserlebnisse für den Tagesbeginn „organisieren“
- Zeit für körperliche Bewegung einplanen
- Intellektuelle Anregung suchen
- Sich Zeit für künstlerische/spirituelle Betätigung nehmen
- Anderen eine Freude machen