

Dein SOS - Notfallkartenset als Vorlage zum Ausdrucken - Just-Tina.de



| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ich</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> | <p>Ich schaue mir 5 Videos von lachenden Babys an</p> |
| <p>Ich sende bewusst Liebe in die Situation oder an die beteiligte/n Person/en</p> | <p>Ich erlaube mir zu weinen und erkenne das negative Gefühl an</p> |
| <p>Ich gönne mir ausreichend Schlaf und gehe 1h früher in Bett als sonst</p> | <p>Ich verabrede mich mit einer lieben Freundin, einem lieben Freund</p> |
| <p>Ich atme 2min bewusst und richte meine volle Konzentration auf meine Atmung</p> | <p>Ich mache eine Atemübung mit dem Mantra "Ich atme Licht & Liebe ein und die Negativität aus"</p> |



Ich mache mir heute,
ungeachtet meiner momentanen
Ernährung, mein Lieblingessen

Ich mache mir eine gute Laune
Playlist an

Ich höre einen motivierenden
Podcast

Ich mache heute 30min Sport

Ich gehe für zwei Minuten in
eine Power-Pose

Ich nehme mir Zeit für eine
(geführte) Meditation

Ich schrei einmal laut alle
aufgestaute, negative Energie
heraus

Ich rufe einen lieben Menschen
in meinem Leben an und sage
ihm/ihr, wie wertvoll er/sie für
mich ist

Ich mache mir mein Lieblingslied
laut an und tanze dazu durch die
Wohnung

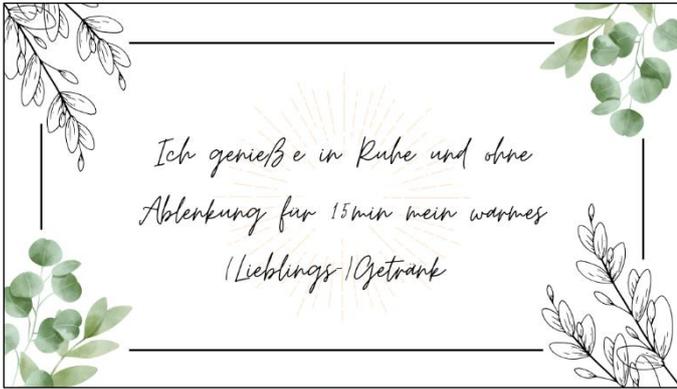
Ich schreibe jetzt sofort 10 Dinge
auf, für die ich in diesem Moment
dankbar bin



Ich nehme mir eine Minute
Dankbarkeit, für alles Gute in
meinem Leben



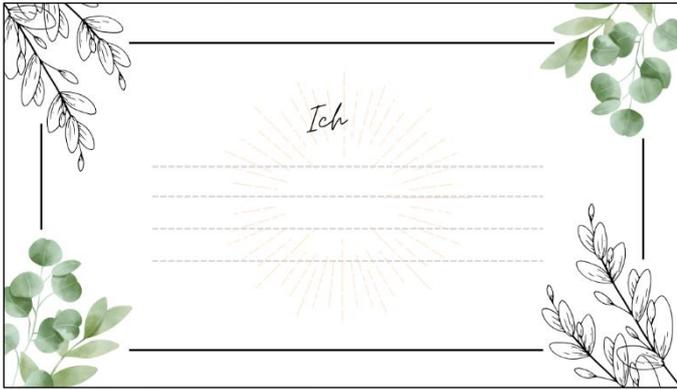
Ich gehe für eine halbe Stunde
raus in die Natur und atme
bewusst die frische Luft



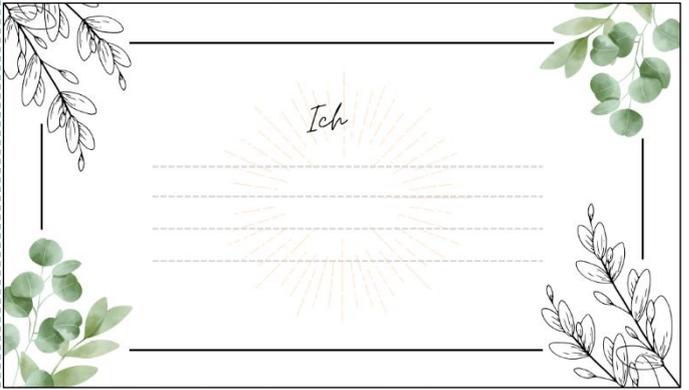
Ich genieße in Ruhe und ohne
Ablenkung für 15min mein warmes
(Lieblings-)Getränk



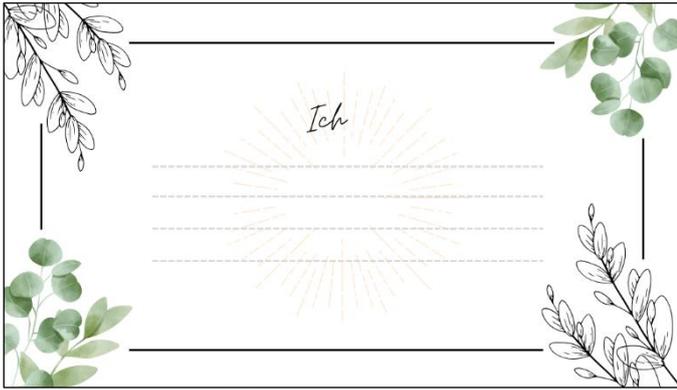
Ich nehme mir Zeit für ein
entspannendes, warmes Bad



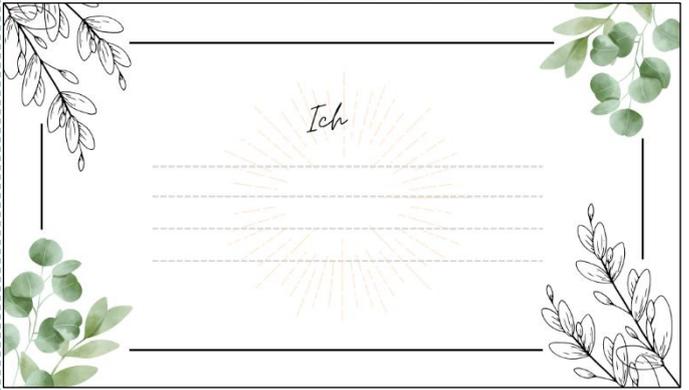
Ich



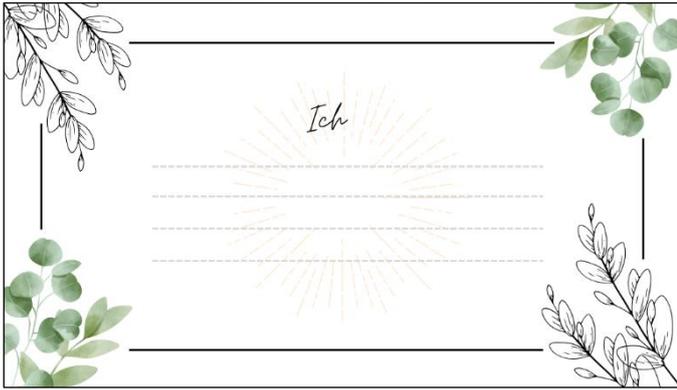
Ich



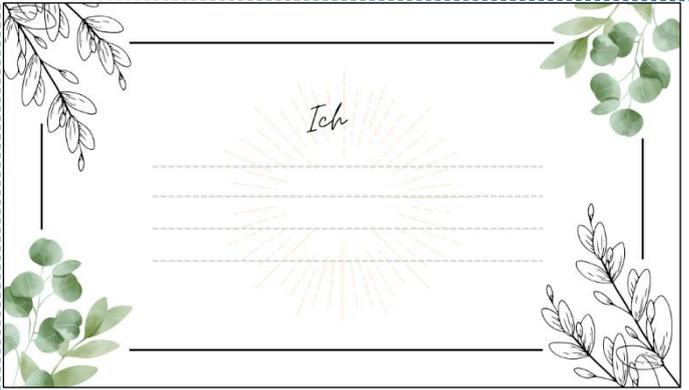
Ich



Ich



Ich



Ich

