

# Selbstfürsorge Checklist

## Raumgestaltung

- Temperatur
- Luftfeuchtigkeit/ Frischluft
- Helligkeit
- Lärm/ Geräuschpegel
- Blickrichtung/ Sitzrichtung
- Erholungsort/ Rückzugsplatz
- .....
- .....

## Körperliche Rahmenbedingungen

- Wasser: Hast du genug Wasser getrunken?
- Ernährung: Ernährst du dich, wie es dir gut tut?
- Bewegung: Hast du passende Bewegung?
- Schlaf/Erholung: Schläfst du ausreichend/gut?
- Ausgleich/Freude: Hast du genug Ausgleich in der Natur, bei Hobbies, mit Freunden?
- .....
- .....
- .....
- .....

## Energiespender

- Pflanzen
- Raumdeko, Bilder
- Duft
- Kristalle, Kerzen
- .....

## Deine persönlichen Notizen

- Was tut dir gut?
- Was gibt dir Kraft?
- Was macht dir Freude?
- Was fühlt sich leicht an?
- .....
- .....

**NOTES:**