



Übungen für zu Hause Wickel und Selbstfürsorge

Übungen

1. Probiere einen Wickel oder eine Auflage zuhause selbst aus
2. Gönn dir bewusst Pausen und tue Dinge, die dein Wohlbefinden fördern
3. Beobachte achtsam deine Gedanken und inneren Dialoge

Ich wage, der Mensch zu sein, der ich bin

Ich wage, der Mensch zu sein, der ich bin:
Unfertig, aber doch glücklich,
unsicher im Neuen und doch wissbegierig,
manchmal ängstlich in Entscheidungen,
verwirrt im Überangebot der Ideen,
doch auch begeistert von Kleinigkeiten.

Zweifelnd und zögernd,
dann wieder mutig und ernst,
verzaubert von Worten oder schweigsam zurückgezogen.
Manchmal zerrissen und voller Widersprüche,
aber auch einseitig und naiv.
Und noch vieles mehr bin ich,
oft nicht genau zu beschreiben.

Ich wage es, mich selbst anzusehen,
so zu lieben, wie ich bin und mich auch so zu zeigen,
ob ich nun dafür geliebt werde oder nicht.

Ulrich Schaffer