

Unser Job für uns!

28.07.21
Bord. Gruppe

- Ehrlich zu sich selber sein

- ↳ Wie geht es mir eigentlich gerade selber?
- ↳ Selbstfürsorge / Resilienz

- Ehrlich zu seiner Umwelt sein

- ↳ Ich kann gerade / jetzt nicht
hier geht es schlecht / nicht gut

- Im Hier und Jetzt sein (radikale Akzeptanz)

- ↳ Was kann ich **JETZT** machen
(Vergangenheit hilft hier nicht)

- Was darf man alles, weil man krank ist?

Vertrauen

- Mein Weg ist mein Weg, Dein Weg ist Dein Weg

- Ich muß nicht immer jetzt und gleich!

↳ entscheiden

↳ handeln

↳ da sein

↳ Sondern wenn ich kann.

Sei mal Du selbst
und mache mal etwas
HANDERS