

DEZEMBER 2025

# Tägliche Selbstliebe

Optum

Behandeln Sie sich selbst freundlich, dankbar und achtsam. Das sind Möglichkeiten, sich selbst Liebe zu zeigen und im Hier und Jetzt präsent zu sein. Es fördert auch Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Sind Sie bereit für eine Herausforderung? Hier ist ein Vorschlag für mehr Selbstliebe an jedem Tag dieses Monats.

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>1</b> Denken Sie an etwas Gutes, das gestern passiert ist.	<b>2</b> Machen Sie eine Bildschirm-Pause von mindestens drei.g Minuten	<b>3</b> Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf die Geräusche um Sie herum.	<b>4</b> Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht.	<b>5</b> Denken Sie über einen kürzlichen Fehler nach und darüber, was Sie daraus gelernt haben.	<b>6</b> Atmen Sie zehn Mal tief durch.
<b>7</b> Gehen Sie auf jemanden zu, der Ihnen Freude bereitet.	<b>8</b> Gehen Sie früh ins Bett oder schlafen Sie sich aus.	<b>9</b> Schreiben Sie drei Dinge auf, die Sie an sich selbst mögen.	<b>10</b> Befreien Sie sich von dem, was Ihnen Stress bereitet.	<b>11</b> Erinnern Sie sich an eine Herausforderung, Sie gemeistert haben.	<b>12</b> Nennen Sie drei Dinge, für die Sie dankbar sind.	<b>13</b> Gehen Sie spazieren und nehmen Sie wahr, was Sie sehen, hören und riechen.
<b>14</b> Essen Sie langsam und genießen Sie jeden Bissen.	<b>15</b> Sagen Sie einer Person, warum diese Ihnen wichtig ist.	<b>16</b> Gönnen Sie sich etwas Besonderes.	<b>17</b> Wandeln Sie einen negativen Gedanken in einen positiveren Gedanken um.	<b>18</b> Denken Sie an Zeiten, in denen Sie stolz oder selbstbewusst waren.	<b>19</b> Sehen Sie sich etwas an, das Sie wunderschön finden.	<b>20</b> Bewegen Sie sich auf eine Art und Weise, die Ihnen Spaß macht.
<b>21</b> Teilen Sie ein Ziel in erreichbare Schritte auf.	<b>22</b> Verzeihen Sie sich selbst einen Fehler in der Vergangenheit.	<b>23</b> Feiern Sie einen kürzlichen Erfolg.	<b>24</b> Setzen Sie sich ruhig hin und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen.	<b>25</b> Lassen Sie etwas los, das Sie nicht kontrollieren können.	<b>26</b> Nennen Sie drei Dinge, die Ihnen einen Sinn geben.	<b>27</b> Sehen Sie ein Foto von sich selbst an, das Ihnen ein angenehmes Gefühl vermittelt.
<b>28</b> Schlafen Sie sich gut aus.	<b>29</b> Üben Sie, mehr zuzuhören und weniger zu sprechen.	<b>30</b> Umarmen Sie sich selbst.	<b>31</b> Belohnen Sie sich selbst für den Abschluss dieser Herausforderung zur Selbstliebe.			