

# Selbstfürsorge trainieren:

	MONTAG:	DIENSTAG:	MITTWOCH:	DONNERSTAG:	FREITAG:	SAMSTAG:	SONNTAG:
Angenehme Aktivitäten							
Soziale Kontakte							
Bewegung							
Ernährung							
Disziplin							
Schlaf							
Was ist mir heute gelungen!							
Achtsamkeitsübung							