

## Me-Time

In dieser Übung nimmst du dir gezielt Zeit für dich selbst. Such dir einen Zeitpunkt in der Woche aus, den du zu deiner Me-Time machst. Du entscheidest, was diese Zeit für dich beinhalten soll. Das kann ein entspanntes Bad sein, das Lesen eines Buches, ein leckeres Gericht oder ein ruhiger Spaziergang durch den nächsten Park.

**Finde heraus, was dir wirklich gut tut!** Natürlich muss das keine einzige Sache sein, es können auch mehrere Dinge sein!

Me-Time fördert die Selbstliebe und trägt dazu bei, dass du gelassener wirst. Halte dies auch gerne im Kalender fest, damit es in deiner Woche fester Bestandteil wird.

### Tipps:

- Versuche Störquellen zu vermeiden, z.B. Handy ausschalten, Spaziergang nicht gerade durch ein Industrieviertel usw.
- Me-Time an einem Ort durchführen, wo du dich wohl fühlst. Wie deine eigenen vier Wände

W-Fragen 	Deine Me-Time 
Wann?	
Was?	
Wo?	
Womit? Mit welchen Mitteln?	



weitere Notizen:	
------------------	--

