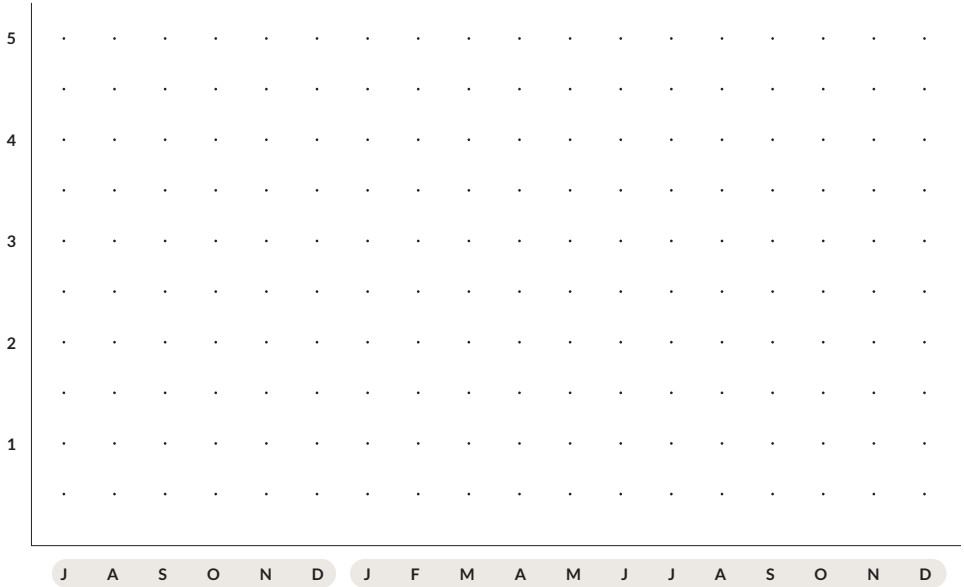


♡ SELF-CARE-DIAGRAMM ♡

Bewerte auf einer Skala von eins bis fünf monatlich die folgenden Kategorien mithilfe von unterschiedlichen Farben. Füge selbst Kategorien hinzu, die dir wichtig sind. Verbinde die Punkte am Ende zu einem Diagramm. Nutze diese Seite, um regelmäßig zu reflektieren und den Fokus nicht zu verlieren.



SELBSTFÜRSORGE

SELBSTDISZIPLIN

ORGANISATION

STRESSMANAGEMENT

WAS KANNST DU AM ENDE DER 18 MONATE DARAUSS LERNEN?

Grid area for writing reflections.