

# Übung 1



## Bestandsaufnahme:

Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge, Selbstliebe, notiere die Antworten zu folgenden Fragen.

Wie integrierst Du Selbstliebe aktuell in deinen Alltag?

Selbstliebe ist für mich...

Was sind dabei deine grössten Herausforderungen?

Was sind deine Ziele und Warum?

Warum bist du hier?