

ACHTSAMKEIT FÜR MÜTTER

**Zum Muttertag – eine Einladung zum
Innehalten, Spüren und Auftanken**



♥ 1. Ich spüre in mich hinein

- Was brauche ich heute – körperlich, emotional oder mental?
- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Welche drei Gefühle nehme ich in mir wahr?

✍️ Meine Gedanken dazu:

🌱 2. Selbstfürsorge-Check-in

- Habe ich heute schon etwas nur für mich getan?
- Was könnte mir jetzt gut tun – auch etwas ganz Kleines?

✍️ Ich nehme mir heute vor:

☀️ 3. Ein liebevoller Blick auf mich selbst

- Was habe ich in letzter Zeit gut gemeistert?
- Worauf bin ich stolz – auch wenn es etwas Kleines ist?

✍️ Ich bin stolz auf:

💬 4. Impuls: Ich bin genug

- Ich darf ...
- ... müde sein.
- ... Grenzen setzen.
- ... Fehler machen.
- ... für mich sorgen.
- Ich bin nicht perfekt – ich bin echt.
- ✍️ Mein eigener Leitsatz oder Ergänzung:

📝 Platz für weitere Gedanken oder Notizen:

- Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:
- Eine Sache, die mir heute Freude gemacht hat:



www.naturheilpraxis-sander.de
Ritterstr. 61-65, 42659 Solingen