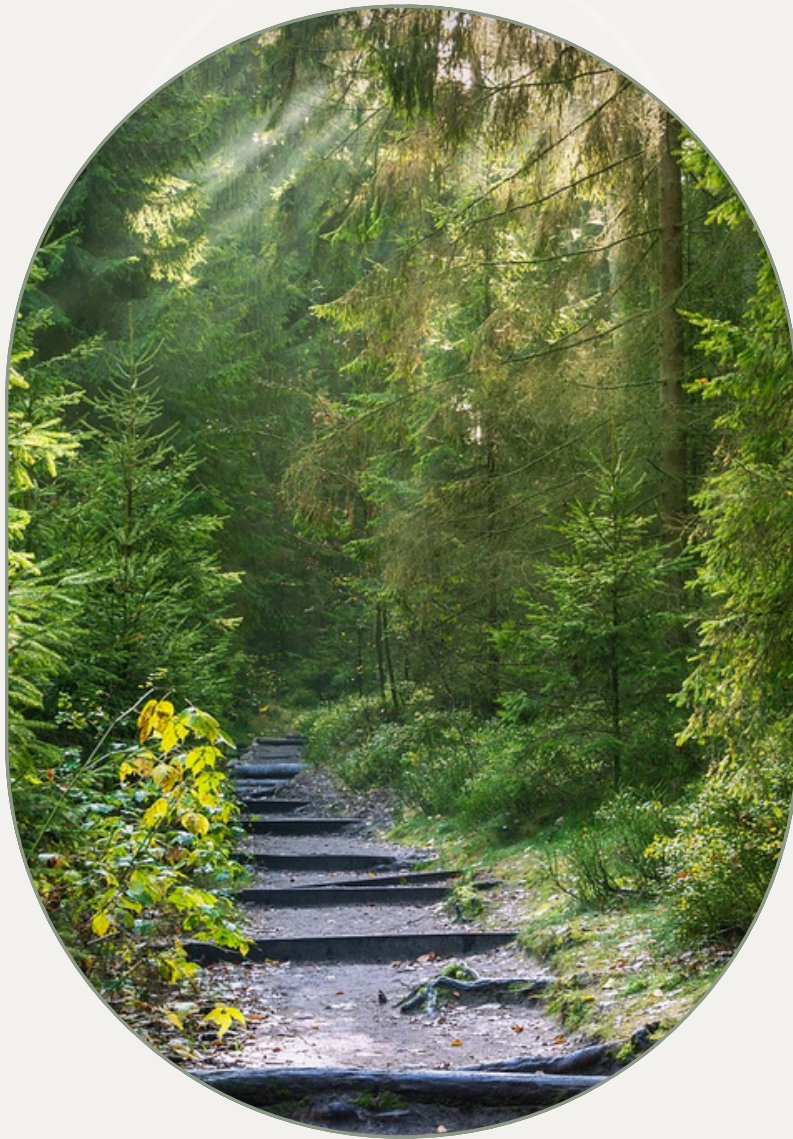




LINDA HANZLIK

10 Selfcare-Momente für deinen Alltag

Einfache Rituale, um kurz innezuhalten, durchzuatmen
und wieder bei dir anzukommen.



LIN

LIK



WIE DU MIT DIESER CHECKLISTE ARBEITEST

Selbstfürsorge beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit kleinen Momenten.

Diese Liste ist keine To-do-Liste. Sie ist eine Einladung, dich regelmäßig mit dir selbst zu verbinden – liebevoll, unaufgeregt, echt.

- **Wähle ein bis zwei Impulse**, die dich heute ansprechen.
- **Mache sie bewusst** – ganz in deinem Tempo.
- **Spüre nach, was sich verändert** – auch im Kleinen.

Lass dich nicht von der Fülle überfordern.
Du musst nicht alles sofort umsetzen.

Es zählt, dass du dir Zeit für dich nimmst.

Alles Liebe

Linda





DEINE 10 SELFCARE-MOMENTE



✓ **Digitale Auszeit: am Abend**
30–60 Minuten vor dem Schlafengehen alle Bildschirme aus. Lass den Tag entspannt ausklingen.

✓ **Atempause: 3 bewusste Atemzüge**

Lege eine Hand auf deinen Bauch. Atme langsam ein und aus. Spüre, wie du wieder bei dir ankommst.

✓ **Journaling: 1 ehrliche Frage**
Frage dich: „Wie geht es mir gerade wirklich?“ Schreibe ein paar ehrliche Sätze, ganz ohne Druck.

✓ **Zeit in der Natur: bewusste Momente draußen**

Barfuß über Gras gehen, in den Himmel schauen oder Waldluft atmen. Natur tut Körper und Seele gut.

✓ **Grenzen setzen: 1 klares Nein**

Sage bewusst Nein, auch wenn es schwerfällt. Das ist ein Ja zu dir selbst.

✓ **Der Langsam-Moment: entschleunige eine Handlung**

Mache eine alltägliche Handlung extra langsam – Zähne putzen, Tee trinken, spazieren gehen.

✓ **Warme Mahlzeit: bewusst genießen**

Iss ohne Handy, im Sitzen, mit allen Sinnen. Wärme nährt Körper und Seele.

✓ **Musikmoment: bewusst hören**

Höre ein Lied, das dich stärkt oder beruhigt. Genieße es ganz bewusst.

✓ **Mini-Body-Scan: vor dem Einschlafen**

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Von Kopf bis Fuß. Atme ruhig.

✓ **Achtsamkeitsritual: Hand aufs Herz**

Lege eine Hand auf dein Herz. Atme tief ein und aus. Sage dir: „Ich bin da.“



LINDA HANZLIK



Diese kleinen Rituale sind keine Regeln, sondern liebevolle Impulse für dich.

Wenn dir die Checkliste gefallen hat:

- Speichere sie gut sichtbar auf deinem Handy oder drucke sie aus.
- Teile sie mit Menschen, die sich selbst oft aus dem Blick verlieren.
- Folge mir für weitere Impulse rund um Selbstfürsorge und innere Balance.

Du bist wertvoll. Deine Bedürfnisse zählen.

Alles Liebe

Linda

hallo@linda-hanzlik.com | www.linda-hanzlik.com