



INNER GARDENING

Bring' deinen inneren Garten zum Erblühen!

10 Tages Online Kurs
von Hannah Lisa Linsmaier

TAG 9 : Sei dir selbst ein/e gut/e Freund/in: Übe dich in Selbstfürsorge

Welche Gefühle löst der Begriff Selbstfürsorge in dir aus? In welchen Situationen hättest du dir selbst mehr Selbstmitgefühl gewünscht? Du erfährst etwas über die Elemente des Selbstmitgefühls und der Begriff Selbstfürsorge wird vom Begriff Selbstmitleid abgegrenzt. Außerdem gibt es Hintergründe zur Forschung.

Ich freue mich auf deine Eindrücke:
mail@hannahlinsmaier.de
Deine Hannah Lisa

Hier ist Platz für Deine Journaling Gedanken.

