



Ulrike Scheuermann

# Self Care

## Du bist wertvoll



© ZAMUROVIC PHOTOGRAPHY | SHUTTERSTOCK.COM

- 1 Es ist Zeit
  - Dein Weg zu dir selbst
- 4 Self-Care-Check
  - 1 Deinen Körper lieben
- 10 Pulsatmen
- 12 Körperbotschaften
- 13 Die Körperbiographie
- 16 Körperblicke
- 17 Körperdusche
- 2 Deine Gefühle hegen
- 20 Emotionen annehmen
- 23 Camouflage
- 24–26 Emotionen loslassen
- 31 Freudetrigger
- 3 Erholsam viel schlafen
- 33 Schlafdefizit-Check
- 34 Tageslicht tanken
- 35 Dunkel schlafen
- 38 Abendseite Self-Care-Journal
- 39 Die Kiste
- 40 Schlafbiographie
- 4 Deinen Raum gestalten
- 43 Schaffensraum
- 45 Persönlicher Raum
- 47 Wohnraum
- 48 Grenzen bei der Arbeit
- 49 Digitale Diät
- 50 Sinnesreize ausblenden
- 51 Die *eine* Sache
- 52 Absagen
- 55 Pausen gestalten
- 56 Fokussiert arbeiten
- 58 In der Natur *sein*
- 5 Deine Verbundenheit stärken
- 62 Ungeliebte Seiten annehmen
- 64 Zusammensein genießen
- 65 Projektion zurücknehmen
- 66 Andere verstehen
- 68 Die Welt umarmen
- 70 Sich helfen lassen
- 6 Deine Gedanken befreien
- 72 Morgenseite Self-Care-Journal
- 74–75 Glaubenssätze entkräften
- 78 Atem-Blitz
- 79 Katastrophengedanken entkräften
- 82–84 Unerfüllbare Wünsche loslassen
- 85 Lerngeschenk
- 7 Deine Seele entfalten
- 88 Dankbarkeit
- 89 Bedingungslos glücklich
- 91 Lebensaufgabe
- 93 Reduce to the Max
- 94–96 Zukunftsfeld
- 99 Deine Spiritualität
- 101 World Care

© ARGON VERLAG GMBH