# Positiver Egoismus

Denke an Dich und Deine Energie

# POSITIVER EGOISMUS

## DENKE AN DICH UND DEINE ENERGIE

**Was machst Du gerne?**

**Wobei tankst Du Kraft?**

**Welche Hobbys hast Du?**

**Was davon machst Du regelmäßig?**

# POSITIVER EGOISMUS

## DENKE AN DICH UND DEINE ENERGIE

### Dein Wochenplan

Wie sieht eigentlich Deine Woche aus und wo passt da Zeit für Dich rein?

Mach Dir einen Stundenplan. Häng ihn neben den Deiner Kinder, an Deinen Arbeitsplatz oder an einen anderen sichtbaren Ort!
Was möchtest Du mindestens einmal im Monat für Dich machen?
Wellness, lesen oder mit Freunden ausgehen?

### Mind. 1x monatlich

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

### Donnerstag

### Freitag

### Samstag

### Sonntag