



Selbstfürsorge Plan für den Winter

Ein Arbeitsblatt mit Übungen, um
sich täglich zu erden und in der
Natur Kraft zu finden

Lebe Lieber Fesch

Der Winter ist eine besondere Zeit, um nach innen zu schauen und sich mit der eigenen Wärme zu verbinden.

Selbstfürsorge ist in dieser Jahreszeit entscheidend, um Körper und Geist in Balance zu halten.

Dieser Plan begleitet dich durch den Winter und hilft dir, mit kleinen täglichen Ritualen und achtsamen Momenten deine innere Wärme zu pflegen und dich selbst liebevoll zu umsorgen.

Disclaimer

Die enthaltenen Übungen und Anleitungen dienen lediglich zu Informationszwecken. Bitte führe alle Übungen nur nach eigenem Ermessen durch und höre sofort auf, wenn du dich unwohl fühlst oder Beschwerden auftreten. Die Anwendung der beschriebenen Techniken erfolgt auf eigene Verantwortung. Im Zweifelsfall konsultiere bitte einen Arzt oder Fachmann, bevor du mit den Übungen beginnst.

Monatsplan

Selbstfürsorge-Aktivitäten

Monat _____

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Ideen für tägliche Selbstfürsorge-Aktivitäten und Affirmationen

Beginne deinen Tag mit einer kurzen Atemübung, um Klarheit und Ruhe zu finden.

Trinke morgens einen heißen Tee mit Gewürzen wie Zimt und Ingwer, um dich von innen zu wärmen.

Wiederhole täglich die Affirmation: „Ich schenke mir die Wärme, die ich brauche.“

Verwöhne dich mit einer kurzen Selbstmassage, um die Durchblutung anzuregen und Verspannungen zu lösen.

Halte abends inne und notiere drei Dinge, für die du dankbar bist

Selbstfürsorge-Aktivitäten und Affirmationen

Ideen für tägliche Rituale

Bereite dir jeden Morgen ein warmes Getränk, wie eine Goldene Milch, zu und genieße es in Ruhe.

Starte den Tag mit einer 5-minütigen Meditation, bei der du dir vorstellst, wie du innerlich mit Wärme und Licht gefüllt wirst.

Schließe den Tag mit einer kurzen Dankbarkeitsübung ab: Schreibe drei Dinge auf, die dir an diesem Tag Freude bereitet haben.

Lasse am Abend ein wohltuendes Bad mit ätherischen Ölen ein und schließe mit einer kurzen Meditation ab.

Verknüpfe deine täglichen Rituale mit Affirmationen, um sie noch kraftvoller zu gestalten.

Während du deinen heißen Tee trinkst, wiederhole die Affirmation: „Mit jedem Schluck fülle ich mich mit Wärme und Ruhe.“

Wenn du meditierst, richte deine Achtsamkeit auf deinen Atem und stelle dir vor, wie er dich mit jedem Einatmen wärmt.

Verbinde deine abendliche Dankbarkeitsübung mit einer Affirmation wie „Ich bin dankbar für die Wärme, die mich umgibt und in mir wächst.“

Vorschläge für wöchentliche Aktivitäten

Plane einen wöchentlichen Spaziergang im Wald oder Park, um frische Luft zu tanken und dich mit der Natur zu verbinden.

Nimm dir Zeit für ein kreatives Projekt, sei es Malen, Schreiben oder Handarbeit – etwas, das deine Seele nährt.

Organisiere ein gemütliches Treffen mit Freunden, bei dem ihr gemeinsam kocht, Geschichten erzählt oder einfach zusammen genießt.

Setze dich wöchentlich mit einem Buch hin, das dich inspiriert und dir innere Wärme schenkt.

WOCHE _____

Wochenplaner

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Wie fühlt sich mein inneres Wohlbefinden
nach diesen Aktivitäten an?

Essensplan

für wärmende, gesunde Mahlzeiten

	FRÜHSTÜCK	MITTAG	ABENDESSEN	SNACK
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Wochenplan mit wärmenden, gesunden Mahlzeiten

Montag: Kürbissuppe mit Ingwer und frischem Brot

Dienstag: Linseneintopf mit Kurkuma, frischen Kräutern

Mittwoch: Quinoa-Bowl mit gebr. Gemüse und Nüssen

Donnerstag: Ofengemüse mit Rosmarin und Knoblauch

Freitag: Kartoffel-Lauch-Gratin mit frischem Salat

Samstag: Wärmendes Chili mit Bohnen und Avocado

Sonntag: Zimt-Porridge mit Beeren und Mandeln

Nimm dir Zeit, die Farben, Gerüche und Texturen der
Zutaten wahrzunehmen, während du kochst.

Koche in Ruhe, ohne Eile, und genieße jeden Moment
des Zubereitens.

Wenn du isst, richte deine Aufmerksamkeit auf jeden
Bissen, schmecke bewusst und lass das Essen dir
Wärme spenden.

Achte darauf, dass deine Mahlzeiten nicht nur deinen
Körper nähren, sondern auch dein Herz erfreuen.

Lebensmittel-Vorschläge für wärmendes, achtsames Essen

Gemüse

Kürbis
Wurzelgemüse
Süßkartoffeln
Kohl, Fenchel, Lauch
Knoblauch, Zwiebeln
Steckrüben, Topinambur
Rettich, Rosenkohl

Obst

Äpfel, Birnen, Quitten
Orangen (in Maßen)
Granatäpfel, Datteln
Trockenfrüchte (z.B. Feigen,
Aprikosen, Pflaumen, Rosinen)

Gewürze & Kräuter

Ingwer, Kurkuma
Zimt, Kardamom
Pfeffer, Kreuzkümmel
Muskatnuss, Thymian
Rosmarin, Lorbeerblätter
Nelken

Öle & Fette

Kokosöl, Olivenöl, Leinöl
Butter, Ghee

Honig & Süßungsmittel

Honig
Ahornsirup

Getreide & Hülsenfrüchte

Hirse, Hafer, Buchweizen
Quinoa, Dinkel
Vollkornreis
Gerste
Linsen (rote, braune, gelbe)
Kichererbsen
Schwarze Bohnen, Kidneybohnen

Fleisch

Rindfleisch (z.B. für Eintöpfe,
Gulasch)
Lammfleisch
Geflügel (z.B. Huhn, Pute)
Wild (z.B. Reh, Wildschwein)

Fisch & Meeresfrüchte

Lachs, Makrele, Forelle
Hering, Kabeljau

Nüsse & Samen

Walnüsse
Mandeln
Haselnüsse
Leinsamen
Chiasamen

Milchprodukte

Käse
Ghee (geklärte Butter)
Joghurt (warmes Joghurt-Gericht
z.B. mit Gewürzen)

Notizen zu Wohlfühl-Lebensmitteln

Wöchentliche Reflexion über Stimmung, Energie und innere Wärme

Was tut mir in dieser Jahreszeit besonders gut?

Welche Aktivitäten bringen mir innere Ruhe und Wärme?

Wo spüre ich ein Bedürfnis nach mehr Fürsorge in meinem Leben?

Welche alten Gewohnheiten kann ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?

Wie kann ich mehr Wärme und Geborgenheit in meinen Alltag integrieren?

Monatliche Reflexion über das
Wohlbefinden und die Wirkung der
Selbstfürsorge-Rituale!

Erkenntnisse und Pläne für den nächsten Winter

Ideen für eine abschließende Affirmationen

„Ich bin dankbar für die Zeit, die ich mir selbst widme,
und spüre, wie sie mein Wohlbefinden stärkt.“

„Jede kleine Handlung der Selbstfürsorge trägt zu
meinem inneren Gleichgewicht bei.“

„Ich erlaube mir, die Veränderungen in meinem
Wohlbefinden mit Mitgefühl und Geduld zu
beobachten.“

„Ich achte auf die Signale meines Körpers und Geistes,
und passe meine Rituale liebevoll an.“

„Durch meine Selbstfürsorge wachse ich in meiner Kraft
und finde immer mehr zu mir selbst.“

„Ich vertraue darauf, dass mein Wohlbefinden sich
durch die achtsame Pflege meiner Bedürfnisse stetig
verbessert.“

„Ich bin stolz auf die Selbstfürsorge-Rituale, die ich
etabliert habe, und sehe, wie sie mich in meinem Alltag
unterstützen.“

Ideen für eine abschließende Dankbarkeitspraxen

Dankbarkeitsjournal: Schreibe am Ende jedes Monats drei Dinge auf, für die du in Bezug auf deine Selbstfürsorge dankbar bist. Zum Beispiel: „Ich bin dankbar, dass mein Morgenritual mir geholfen hat, den Tag ruhiger zu beginnen.“

Rückblick: Nimm dir Zeit, um die positiven Veränderungen zu reflektieren, die du durch deine Selbstfürsorge bemerkt hast. Schreibe auf: „Ich bin dankbar für die Momente der Ruhe, die mir meine abendliche Meditation geschenkt hat.“

Dankesbrief an dich selbst: Schreibe dir selbst einen Brief, in dem du dir für die Pflege deiner eigenen Bedürfnisse dankst. Zum Beispiel: „Liebe/r [dein Name], ich danke dir, dass du dir diesen Monat bewusst Zeit für dich genommen hast und dadurch für mehr Balance gesorgt hast.“

Achtsamkeitsmeditation: Führe eine kurze Achtsamkeitsmeditation durch, bei der du dich darauf konzentrierst, die Wirkung deiner Selbstfürsorge-Rituale zu spüren und dafür Dankbarkeit zu empfinden.

Dankbarkeits-Affirmation: Wiederhole am Ende jedes Monats eine persönliche Dankbarkeits-Affirmation, wie zum Beispiel: „Ich bin dankbar für die Fürsorge, die ich mir selbst schenke, und die positive Veränderung, die sie in meinem Leben bewirkt.“

Selbstwertschätzung: Führe eine Übung durch, bei der du dich bewusst für jede kleine Selbstfürsorge-Handlung lobst, die du im letzten Monat praktiziert hast. „Ich wertschätze mich für die kleinen Schritte, die ich jeden Tag in Richtung eines besseren Wohlbefindens mache.“