Meine Selbstfürsorge

Nimm dir 10 Minuten Zeit ohne Ablenkung.
Schreibe deine täglichen Selbstfürsorge Momente auf die du bereits umsetzt und die du dir für die Zukunft wünschst.
Lass deinen Gedanken freien Lauf und schreibe auf ohne sie zu bewerten.

© Copyright 2020 Ines Hammer