



Ein Jahr für mich

Der Self-Care-Planer 2020

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«

(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Ich werde dich stolz machen!

- Notiz an mich selbst



© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

2020



© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



make yourself a priority



Self-Care – to take care of yourself.

Manchmal ist das gar nicht so einfach. Im Alltag, wenn du versuchst, Arbeit und Freizeit unter einen Hut zu bringen, noch schnell vor Ladenschluss einzukaufen und den Kuchen zu backen, den du deinen Freunden zum Spieleabend versprochen hast, dann bleibt für das eigene Wohl oft keine Zeit. Das mag zeitweise ganz gut klappen, aber wenn das zum Dauerzustand wird, dann verpasst du die Momente, in denen du dich ganz auf dich selbst konzentrieren solltest. In sich reinhören, was Entspannung schaffen könnte, und ohne Stress die Seele baumeln lassen. Die gute Nachricht: Self-Care kann jeder lernen und Schritt für Schritt in das tägliche Leben integrieren. Auf sich selbst acht zu geben, beginnt schon im ganz Kleinen.

Das Lieblingsfrühstück essen, sich selbst Blumen schenken, ausschlafen, ein Bad nehmen oder nach einem anstrengenden Tag gemütlich in der Couch versinken. Das klingt alles gar nicht mal so aufwändig und doch ertappen wir uns immer wieder dabei, dass wir uns selbst nicht genug Priorität im Leben einräumen.

Um das zu ändern, hilft dir dieser Planer. Jede Woche erwarten dich ermutigende Zitate und kurze Anregungen für ein bisschen mehr Achtsamkeit und Selbstliebe. Zum Ende des Jahres bist du ein Self-Care-Experte und kannst das Leben in vollen Zügen genießen, ohne Angst haben zu müssen, zu kurz zu kommen. Auf geht's!

Inhalt

Januar Zeit

Februar Liebe

März Gesundheit

April Hobbys

Mai Sport

Juni Kultur

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Juli Essen

August Familie und Freunde

September Natur

Oktober Emotionen

November Erholung

Dezember Mut

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«

(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe

GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

Jahresübersicht

Januar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Mai 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juni 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

September 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

März 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

April 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juli 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

August 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dezember 2020						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Zeit ist die wertvollste Währung,
die wir haben.



© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«

(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Januar

ZEIT

© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«
(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Zeit für Dich

Zeit ist das Basiselement für jede Art von Self-Care. Die Zeit, die du dir nimmst, um dir etwas Gutes zu tun, ist Zeit, die nur dir gehört und die du frei gestalten kannst. Allein du entscheidest, ob du einen Film schauen möchtest oder eine Runde spazieren gehst. Wenn du dir im Alltag nicht genug Zeit für dich nimmst, kann es schnell passieren, dass du dich nur noch mit stressigen und unangenehmen Sachen beschäftigst. Stell dir vor, du könntest zum See fahren und ein Hörbuch hören – oder bis spät in die Nacht an deiner Steuererklärung sitzen ...
Für was entscheidest du dich?



Januar 2020

KW 1

Mo•30

Di•31

Mi•1
Neujahr

Do•2

Fr•3

Sa•4

So•5



*It's a slow process,
but quitting won't speed it up!*



© des Titels »Ein Jahr für mich – Der Self-Care-Planer 2020«

(ISBN 978-3-86413-408-1) 2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe
GmbH, München Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Januar 2020

KW 2

Mo•6

Di•7

Mi•8

Do•9

Fr•10

Sa•11

So•12

Sag alles ab

Was ist machbar und was nicht? Manchmal ist es nicht ganz einfach, sich diese Frage zu beantworten. Aber spätestens, wenn du das Gefühl hast, dass dir alles über den Kopf wächst, ist es Zeit zu handeln. Schau, welche Aufgaben wirklich nötig sind und was du vielleicht wieder streichen kannst – oder gar nicht erst zusagst.

Weniges ist so befreiend wie Nein sagen. Nein sagen erlaubt dir, deine Zeit so zu gestalten und deine Energie so zu nutzen, wie du es willst.



Januar 2020

KW 3

Mo • 13

Di • 14

Mi • 15

Do • 16

Fr • 17

Sa • 18

So • 19



Sei geduldig mit dir selbst.
Kein Baum ist an einem Tag
gewachsen.



Januar 2020

KW 4

Mo•20

Di•21

Mi•22

Do•23

Fr•24

Sa•25

So•26

Die Woche planen

Um die perfekte Balance zwischen Pflichtaufgaben und Freizeit zu finden, kannst du für jede kommende Woche einen Plan schreiben, in dem alle Arbeitstermine und Hobbys aufgelistet sind. So erkennst du auf einen Blick, wo dir freie Zeit zur Verfügung steht, und kannst ganz bewusst einen Ausflug oder Filmabend planen und merkst nicht erst am Ende der Woche, dass diese Erlebnisse zu kurz gekommen sind.



Januar/Februar 2020

KW 5

Mo•27

Di•28

Mi•29

Do•30

Fr•31

Sa•1

So•2



Die wichtigste Beziehung,
die du in deinem Leben führen
wirst, ist die mit dir selbst.

