

Lebe bewusst!

Was ist wirklich wichtig in deinem Leben?

Wichtig sind andere Menschen, auf die man sich verlassen kann, Liebe und Gesundheit. Ziehe Konsequenzen daraus und teile dir deine Zeit entsprechend ein. Ein Abend mit Freunden, die du magst, gute Gespräche, das Gefühl, in einer Gruppe aufgehoben zu sein oder von einem Menschen geliebt zu werden, das braucht deine Seele, um ihre Ruhe zu finden. Allein die Erinnerung an gemeinsam verbrachte Zeit kann dir später helfen, Durststrecken zu überwinden. Wichtig ist es auch, Zeit ganz allein für dich zu reservieren. Die solltest du nutzen, um Körper und Geist fit zu halten. Denn das ist, was dich ausmacht, worauf du dich immer verlassen können musst. Völlig unwichtig ist dagegen, ob deine Wohnung immer aufgeräumt, die Wäsche gebügelt oder das Auto geputzt ist. Nach solchen Äußerlichkeiten werden dich nur Menschen beurteilen, die für dich nicht wichtig sind.

Wer Hilfe annimmt, hilft auch dem, der sie bietet.

[Selbsthilfegruppen von A-Z](#)

[SHG Chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung](#)

[SHG Seelische Gesundheit](#)

[SHG Sinnesbehinderung](#)

[SHG Elterngruppen](#)

[SHG Sucht](#)

[SHG Soziale Gruppen](#)