



Es ist vollkommen

OKAY, ...

... NACH **HILFE** ZU FRAGEN.

... **PAUSEN** ZU MACHEN.

... DICH UM DICH SELBST ZU **KÜMMERN**.

... AUCH MAL **SCHLECHTE TAGE** ZU HABEN.

... **„NEIN“** ZU SAGEN.

Sorge für dich und baue kleine Auszeiten
in deinen Tag ein, damit du entspannt und
ausgeglichen für deine Kinder
sorgen kannst.

