

Jenn
Barfield



**Self-care is like servicing
your car**

✨ **Essential, not optional.**

*Selbstfürsorge ist wie ein
Service für dein Auto*

✨ *Unverzichtbar, nicht
optional.*



The Gnome That Inspires

#GetUnstuck #Klarheitfinden



Jenn
Barfield



**Just like a car needs fuel
and maintenance, we
need rest, boundaries,
and moments of joy.**

***So wie ein Auto
Treibstoff und Pflege
braucht, brauchen wir
Ruhe, Grenzen und
Momente der Freude.***

The Gnome That Inspires

#GetUnstuck #Klarheitfinden





No fuel? 🙅 You stall.



Kein Treibstoff? 🙅 Du bleibst stehen.



Jenn
Barfield



⚙️ No oil change?
👉 You burn out.

⚙️ *Kein Ölwechsel?*
👉 *Du brennst aus.*



The Gnome That Inspires

#GetUnstuck #Klarheitfinden

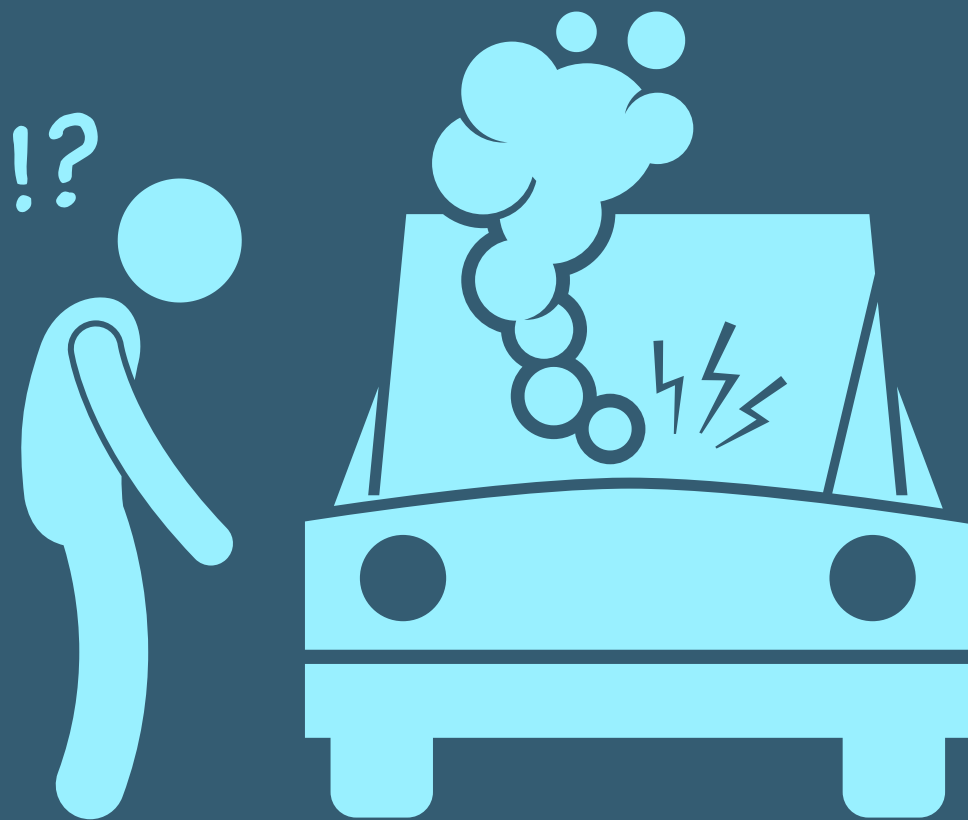


Jenn
Barfield



💔 No TLC? 🙅 Things
break down.

💔 *Keine Pflege?* 🙅
Dinge gehen kaputt.





✨ Just like cars, we need
tune-ups too:

- Walk between tasks
- One mindful breath 🌿
- Saying “no” 🛑



Jenn
Barfield



✨ *Genau wie Autos
brauchen auch wir
Pausen:*

- *Spaziergang zwischen
Aufgaben*
- *Ein achtsamer
Atemzug* 🌿
- *„Nein“ sagen* 🛑



Jenn
Barfield



**Boundaries protect
your energy.**




***Grenzen schützen
deine Energie.***



Jenn
Barfield



 Moments of joy
keep us running
smoothly.

 *Freude hält uns im
Gleichgewicht.*



The Gnome That Inspires

#GetUnstuck #Klarheitfinden





Self-care isn't selfish.



**It fuels resilience,
focus & joy.**



***Selbstfürsorge ist
nicht egoistisch.***



***Sie stärkt Resilienz,
Fokus & Freude.***



Jenn
Barfield



 **How are you giving yourself a little care today?**

 ***Wie sorgst du heute für dich selbst?***



The Gnome That Inspires

#GetUnstuck #Klarheitfinden



Jenn
Barfield



Let's explore that together –
through coaching, creativity
and clarity.

✨ The Gnome That Inspires

*Lass uns das gemeinsam
erkunden –
mit Coaching, Kreativität
und Klarheit.*

✨ *Der Gnom, der inspiriert*