



Die Harmonie mit dir selbst ist die Kraft, die dich
von innen trägt, wenn alles andere wegfällt.

Unbekannt

Übersicht: Wege zur Selbstliebe

Dir geben, was du brauchst

- **Bedürfnisse erfüllen**
Sei achtsam für dich selbst: Was sagen dir deine Gefühle? Was sagt dir dein Körper und was dein Verhalten? Erkenne, was du brauchst und lass es dir zu kommen.

Dir Gutes tun

- **Ernährung**
Wie liebevoll ernährst du dich? Kann dein Körper aus der Nahrung Energie kreieren?
- **Bewegung**
Genieße es, dich zu bewegen und deinen Körper zu spüren.
Suche dir eine Bewegungsart aus, die dir Freude bereitet.
- **Erholung**
Schaffe dir im Alltag immer wieder Oasen der Ruhe, um Kraft zu sammeln.
- **Umfeld**
Verbinde dich mit Menschen, mit denen du dich wohlfühlst
und meide jene, die dir nicht gut tun.
- **Verbringe Zeit mit dir**
Nimm dir mindestens einen Tag im Monat und verabrede dich mit dir selbst.
- **Tu, was dich erfüllt**
Widme dich mal wieder deinem Hobby, deiner Leidenschaft.
- **Denke und rede gut mit dir und über dich**
Führe liebevolle Gespräche mit dir und über dich.
- **Denke nicht in Fehlern**
Denke in Entscheidungen und Erfahrungen.

Übungen, die deine Selbstliebe fördern

- **Dich liebevoll begrüßen**
Begrüße dich jeden Morgen liebevoll im Spiegel.
 - **Momente des Glücks sammeln**
Praktiziere jeden Abend eine Dankbarkeitsübung: 3 Dinge, die heute positiv waren.
 - **Deinen Körper wertschätzen**
Danke deinem Körper – für das, was er dir ermöglicht und was er für dich tut.
-