



SELF LOVE

effektiv - easy - kreativ



ERKENNE DICH SELBST!

3 Schritte zur Selbstliebe

1. Lerne dich selber richtig kennen!
2. Nimm dich an in deiner Einzigartigkeit!
3. Betone das Besondere an dir!

Beantworte die Fragen ohne lange zu überlegen. Schreibe auf was dir als Erstes in den Sinn kommt.

- Was magst du besonders an dir? An deinem Aussehen, aber auch an Eigenschaften, Talenten etc.

+ Seit wann ist das so?

+ Durch wen, oder was ist das so?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Nimm an was gerade da ist

-Was magst du nicht gerne an dir? An deinem Aussehen, aber auch welche Verhaltensweisen, Eigenheiten?

+ Seit wann ist das so?

+ Durch wen, oder was ist das so?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Meistens sehen genau DAS andere als deine Stärke an.



Liebe es- oder ändere es. Wenn du es nicht ändern kannst- ändere deine Einstellung dazu.

Wann und bei welchen Gelegenheiten bist du am selbstbewusstesten?

Wann fühlst du dich glücklich und zufrieden mit dir?

Wie oft machst du was dich glücklicher, selbstbewusster macht?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Erstelle deine Selflove Liste!

Schreibe auf was dich glücklicher, zufriedener macht. Was dich besser fühlen, schöner und strahlender macht.



Mache jeden Tag mindestens 1 Sache, oder mehrere von der Selflove Liste für dich!!

Schreibe auf wie du dich dann fühlst.

Was es mit dir macht.

Ob sich etwas in deinem Inneren und Äußeren verändert.

Gehe ganz mit deinen Gedanken- Gefühlen in das neue freudige Gefühl hinein , lade es mit Energie auf und verstärke es gedanklich und emotional.

Ich fühle mich:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Enjoy yourself!

