

Selbstliebe

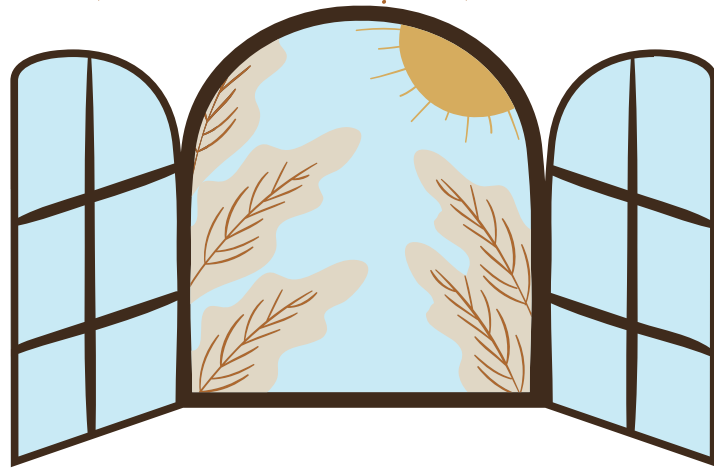
TIPPS



Du selbst zu sein, in einer Welt,
die dich ständig anders haben
will, ist die größte
Errungenschaft.

RALPH WALDO EMERSON





Akute

SELBSTLIEBE TIPPS

Haltung: Du kannst dich nicht schlecht fühlen, wenn du aufrecht bist und lächelst! Trickse deinen Körper aus!

Umarme dich selbst!

Schau in den Spiegel und mache dir selbst ein Kompliment! Einfach so. Eines pro Tag!

Sag Danke zu Komplimenten!

Umgeb dich mit Menschen, deren positive Haltung ansteckend ist!

Tagebuch schreiben: Arbeite an dir selbst, reflektiere und erforsche deine Gedanken!

Erstelle einen Ordner mit
Fotos und Texten auf
deinem Handy mit
Menschen die dich lieben,
mit Komplimenten,
schönen Erinnerungen
und motivierenden
Sprüchen!

Bemerke und
stoppe deine
Gedanken schnell
durch: Achtsamkeit,
Kalte Dusche, Laute
Musik oder
Joggen!

Schreibe kleine
Erfolgserlebnisse
auf,
feiere
deine
Erfolge!

Schreibe einen
Liebesbrief
an dich selbst!
Und lese ihn in
schwierigen
Zeiten

Erstelle eine
Playlist,
die dich gut
fühlen lässt!

Frage dich „Was
würde ein Mensch
der dich liebt, jetzt
zu dir sagen?“

Rede mit dir selbst
liebepoll und rede mit
deinem inneren Kritiker,
als sei er ein kleines
unwissendes Kind!

Verstehe: Du bist nicht deine
Gedanken oder Gefühle!

Verlasse deine
Komfortzone und
mache etwas
neues!

Bewegen,
Tanzen,
Yoga,
Sauna...
Do what you
love!

Frage dich „Was
würde ich tun, wenn
ich mich selbst lieben
würde?“

Glaube nicht alles,
was du denkst!

Lebe gesund!

Plane ein
Date mit dir
selbst ein!

Mache dir bewusst, dass
Urteile anderer Leute dir
nur weh tun können,
wenn du es zulässt.

Dich verwöhnen,
mit Dingen, die deinem
Körper wirklich gut tun!

Lese
Bücher
zur
persönlichen
Weiterentwicklung!

Gönne dir
mehr Pausen!

Vergebe dir selbst und
anderen.

Bleibe dran! Dich weiter mit
Selbstliebe zu beschäftigen
führt dazu, dass es
Irgendwann
selbstverständlich
wird!

Hab Freude
am Geben!

Gönne dir eine
Massage!

Selbstwert: Spazieren alleine,
verbringe Zeit mit dir alleine, weil
du es dir wert bist!

Triff eine
Entscheidung!
Überrasche
dich selbst!

Bleibe authentisch -
Mache was DU willst,
nicht was andere
wollen!

Sei dir selbst
dein
bestes
Vorbild!