

# Deine Reise zu mehr Selbstwert und Lebensfreude

## Willkommen auf deiner Reise zur Selbstliebe!

Bist du bereit, dich selbst wirklich wertzuschätzen und mit voller Kraft durchzustarten? Dieses Workbook führt dich Schritt für Schritt durch die wichtigsten Techniken, Übungen und Affirmationen, um deine Selbstliebe zu stärken – jeden Tag ein bisschen mehr!

*Die magische Veränderung beginnt in dir!*

### 1. Verstehen: Was ist Selbstliebe wirklich?

Selbstliebe bedeutet, dich so zu akzeptieren, wie du bist – mit all deinen Stärken und Schwächen. Es heißt, dich selbst zu pflegen, sowohl körperlich als auch emotional, und dir zu erlauben, dein Bestes zu leben. Aber hier ist der entscheidende Punkt: Selbstliebe ist kein Zustand – es ist eine tägliche Praxis. Schon jetzt kannst du anfangen, die negativen Stimmen in deinem Kopf zu entkommen, indem du sie durch positive Gedanken ersetzt – du wirst überrascht sein, wie leicht es wird, wenn du loslässt!

### 2. Dein erster Schritt: Stärken erkennen

Heute schreibst du drei Dinge auf, die du an dir schätzt. Nimm dir einen Moment der Ruhe, atme tief ein, und frage dich: Was macht mich einzigartig? Ist es deine Empathie? Deine Kreativität? Deine Stärke in schwierigen Zeiten? Lass diese positiven Gedanken in dir wachsen und sieh, wie sie die negativen verdrängen. Affirmation des Tages:"

Ich bin einzigartig, wertvoll und liebenswert, genau so, wie ich bin."

Tipp: Stelle dich vor einen Spiegel und sage diese Affirmation laut. Beobachte, wie sich dein Gesicht entspannt und dein Herz leichter wird.

### 3. Selbstfürsorge: Tägliche Achtsamkeit für dich selbst

Selbstliebe bedeutet auch, dir kleine, tägliche Pausen zu gönnen – Momente, in denen du nur für dich da bist. Es geht nicht darum, große Veränderungen sofort umzusetzen, sondern darum, jetzt damit zu beginnen, kleine Schritte zu machen. Gönn dir heute 5 Minuten für dich. Schließe die Augen und atme bewusst ein und aus. Spüre, wie jeder Atemzug dich mehr ins Hier und Jetzt bringt. Das magische daran? Achtsamkeit hilft dir, dich selbst wieder zu spüren.

Affirmation des Tages:"Ich verdiene es, mir Zeit für mich zu nehmen und achtsam zu sein."

### 4. Der innere Kritiker: Zeit, ihn zu besiegen!

Hörst du oft eine kritische Stimme in deinem Kopf, die dich kleinmacht? Zeit, diesen Saboteur zu entlarven und ihn mit positiven Worten zu besänftigen.

Wann immer du einen negativen Gedanken hast, schreib ihn auf und formuliere ihn sofort in einen positiven Satz um. Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“ wird zu „Ich wachse jeden Tag und gebe mein Bestes“.

Affirmation des Tages:"Ich bin stolz auf das, was ich bin, und akzeptiere mich mit all meinen Facetten."

## 5. Grenzen setzen: Sag „Ja“ zu dir selbst!

Selbstliebe heißt auch, deine eigenen Grenzen zu schützen. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen – doch jedes „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu dir selbst. Beobachte heute, wann du das Bedürfnis hast, „Ja“ zu sagen, obwohl du es eigentlich nicht möchtest. Übe, freundlich aber bestimmt „Nein“ zu sagen und fühle, wie du deine Energie bewahrst.

Affirmation des Tages: "Ich setze gesunde Grenzen und respektiere meine eigenen Bedürfnisse."

## 6. Der Power-Boost: Dankbarkeit

Dankbarkeit ist wie Magie – sie verwandelt, wie du die Welt siehst, und vor allem, wie du dich selbst siehst. Sieh dich heute als jemanden, der bereits Fülle im Leben hat.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Schreibe jeden Morgen oder Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist – und erlebe, wie sich dein Blick auf die Welt verändert.

Affirmation des Tages: "Ich bin dankbar für all die Fülle und Liebe in meinem Leben."

## 7. Spiegellarbeit: Ein Moment der Verbundenheit mit dir selbst

Wenn du dich im Spiegel ansiehst, was siehst du? Übe heute, dich wirklich anzusehen, ohne Urteil. Lächle dir zu, als würdest du einen Freund anlächeln.

Stehe vor den Spiegel, sehe dir direkt in die Augen und sage: „Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin.“ Es mag sich ungewohnt anfühlen, aber das ist der erste Schritt, um eine tiefere Verbindung zu dir aufzubauen.

Affirmation des Tages: "Ich bin genug, genauso wie ich bin."

## 8. Sei die Heldin deiner eigenen Geschichte!

Du hast die Macht, dein Leben in die Hand zu nehmen und es nach deinen Wünschen zu formen. Selbstliebe ist der Schlüssel, der dir hilft, diese Tür zu öffnen.

## Selbstliebe ist dein Superpower-Moment!

Durch diese kleinen täglichen Übungen lernst du, dich selbst zu schätzen und dich von negativen Gedanken zu befreien. Jeder Schritt, den du machst, bringt dich näher zu einem Leben voller Selbstwert und innerer Zufriedenheit.

Denke daran: Selbstliebe ist eine Reise, kein Ziel – und du gehst diesen Weg jeden Tag ein Stückchen weiter.



wellen.impulse