

Selbstliebe Guide

Kraftvolle Tools für mehr
Selbstliebe im Alltag



Selbstliebe-Tools

für den Alltag

Hallo,

schön, dass du da bist.

Deine wichtigste Aufgabe in deinem Leben ist es, Dein einzigartiges Potenzial und dein ganzes Sein zu entfalten. Ein ausgeglichener Energiehaushalt und eine liebevolle Beziehung zu dir selbst ist die Grundlage für ein Leben, welches du dir wünschst - von deiner Gesundheit, zu deinen Beziehungen und Freundschaften, zu deinen Finanzen und zu deiner beruflichen Erfüllung. Solange du keinen Respekt und keine Liebe für dich empfindest, wirst du im Außen danach suchen.

Dieser Guide hilft dir dabei, dein Leben nicht länger als Kampf zu betrachten. Er hilft dir zu erkennen, dass das Leben für dich ist. Je liebevoller du mit dir selbst bist, desto schöner und leichter wird das Leben. Alles beginnt mit der Liebe zu dir selbst und der Vergebung dir gegenüber. Je mehr Liebe du verschenkst, umso mehr Liebe kann zu dir zurückfließen.



Selbstliebe-Tools

für den Alltag

Ich selbst habe mir lange Zeit Vorwürfe gemacht und war nicht freundlich zu mir selbst. Durch diese Vorwürfe konnte ich keine liebevollen Beziehungen leben. Erstrecht nicht zu mir selbst. Diese Negativität zog mich immer wieder runter. Für mich war der liebevolle Umgang mit mir selbst und die Vergebung mit mir der absolute Gamechanger.

Deine
Natalie



In diesem Guide lernst du:

- ◆ warum Selbstliebe in dir beginnt.
- ◆ wie du dich liebevoll annehmen kannst.
- ◆ wie du aufhören kannst dich klein und niederzumachen.
- ◆ wie dir bewusst wird, dass es wichtig ist dich selbst zu lieben.
- ◆ wie du dich und dein Potenzial zu Ausdruck bringen kannst.

4 Selbstliebe-Hacks

für den Alltag



LÄCHELN

Ein Lächeln kann oft Wunder bewirken, selbst wenn du nicht in Stimmung dafür bist. Wenn du lächelst, werden positive Glücksgefühle ausgeschüttet. Probiere diese Übung gleich mal aus, und du wirst bereits nach kurzer Zeit eine positive Veränderung in deinem Wohlbefinden spüren.

SCHREIBE 5 DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

Schnappe dir ein Notizbuch oder einen Zettel und schreibe 5 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Falls du nicht sicher bist, ob du überhaupt 5 Dinge findest, können dir diese Fragen weiterhelfen: Was hat mich heute schon zum Lächeln gebracht? Für welche Person bin ich besonders dankbar? Welche alltäglichen Dinge sind genau genommen gar nicht selbstverständlich? Diese Übung lenkt deinen Fokus auf all das Schöne in deinem Leben und wirkt als Stimmungsbooster.

SCHAFFE ORDNUNG

Ordnung im Außen erzeugt gute Laune. Sorge dafür, indem du zum Beispiel kurz deinen Schreibtisch aufräumst, deine To-Do-Liste erstellst, deine Gedanken sortierst oder dein Bett machst. Aufräumen schafft nicht nur im Äußeren Ordnung, sondern auch im Inneren Ruhe und Zufriedenheit. Es ist wie ein frischer Start.

SCHALTE MUSIK EIN UND TANZE LOS

Wenn nichts mehr hilft, drück einfach auf Play. Sobald die ersten Takte deines Lieblingssongs erklingen, wirst du automatisch eine Verbesserung deiner Stimmung spüren. Auch die Wissenschaft hat herausgefunden: Tanzen und Musik machen uns glücklich. Der Rhythmus der Musik bringt unser Herz und Hormonsystem in Schwung.

20 Selbstliebe Affirmationen für den Alltag

Affirmationen sind Gedanken, die unsere Leber erschaffen. Du kannst nicht nicht affirmieren. Die Frage ist - wie denkst du. Bringt es dich weiter, wenn du dich selbst klein machst? Wahrscheinlich ehr nicht. Das Leben wird anstrengend und traurig. Erzählst du dir beispielsweise immer Geschichten, wie: „Ich bin nicht gut genug“, „Andere können das viel besser“, oder „Das habe ich nicht verdient“, werden diese Glaubenssätze Teil deiner Identität.

Aber was passiert, wenn du deine Gedanken und Worte positiv wählst. Dann kann das Leben zu einem wahren Geschenk werden. Die Gedanken dir wir denken, erschafft unsere Zukunft. Affirmationen sind eines der kraftvollsten Tools, die es gibt. Diese 20 Affirmationen für mehr Selbstliebe kannst du entweder am Morgen nach dem Aufwachen oder am Abend vor dem Schlafengehen in deinen täglichen Ablauf einbinden. Lies sie nacheinander vor, halte dabei nach jedem Satz kurz inne, lege deine Hand auf dein Herz und spüre kurz in deinen Körper hinein.



Meine Selbstliebe Affirmationen

- 1 Ich bin genug und wertvoll, genauso wie ich bin
- 2 Ich bin wertvoll, weil es mich gibt.
- 3 Ich entscheide mich für das Leben.
- 4 Ich verdiene das Leben, welches ich mir wünsche.
- 5 Ich fühle mich geliebt und geschätzt.
- 6 Ich verdiene das Beste.
- 7 Ich achte meinen Körper und behandle ihn mit Respekt.
- 8 Ich entscheide mich für ein Ja zum Leben.
- 9 Ich entscheide mich für Liebe, Vertrauen und Güte.
- 10 Ich entscheide mich für mich selbst.
- 11 Ich lebe das Leben, welches ich mir wünsche.
- 12 Ich höre anderen Menschen mit Respekt zu.
- 13 Jede Situation für mich ist eine Chance auf Heilung und Wachstum.
- 14 Meine Kommunikation kommt direkt aus meinem innersten Herzen.
- 15 Auch wenn mir negative Dinge widerfahren, weiß ich, dass mich diese Situationen weiter bringen.
- 16 Mein Geist ruht in Frieden und Liebe.
- 17 Ich vergebe meiner Vergangenheit und lasse los.
- 18 Das Universum ist immer gut zu mir. Auch wenn es nicht so scheint.
- 19 Ich höre mir selbst zu und vertraue meiner inneren Stimme.
- 20 Danke für mein Leben. Danke für mich und meinen Lebensweg.

Meditation

für den Alltag

Was ist Meditation?

Es ist eine Praxis, die den Geist beruhigt, eine tiefe Verbindung zu dir Selbst herstellt und das Bewusstsein erweitert. Durch verschiedene Techniken wie Atemübungen, Visualisierungen und Achtsamkeitspraktiken können wir unsere Gedanken zur Ruhe bringen und uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren.

Die Vorteile der Meditation

Die Vorteile der Meditation sind vielfältig und nachgewiesen. Zu den häufigsten Vorteilen gehören:

- **Stressabbau:** Meditation hilft dabei, Stress abzubauen und die körperliche und geistige Entspannung zu fördern.
- **Verbesserte Konzentration:** Durch regelmäßige Meditation können wir unsere Konzentrationsfähigkeit verbessern und klarer denken.
- **Emotionales Gleichgewicht:** Die Praxis der Meditation kann helfen, emotionale Stabilität zu fördern und negative Emotionen wie Angst und Depression zu reduzieren.
- **Stärkere Selbstliebe:** Meditation fördert die Verbindung zum inneren Selbst und kann dazu beitragen, Selbstakzeptanz und Selbstliebe zu entwickeln.

Meditation

für den Alltag

Warum ist Meditation so kraftvoll?

Meditation ist kraftvoll, weil sie dir ermöglicht zu erkennen, dass du nicht deine Gedanken und Gefühle bist, sondern der Beobachter davon. Durch regelmäßiges Meditieren lernst du, bewusster im Moment zu sein und bewusst zu wählen, welche Gedanken du denken und welche Gefühle du fühlen möchtest.

Was hat Meditation mit Selbstliebe zu tun?

Meditation ermöglicht es dir, bewusst Zeit und Raum nur für dich zu nehmen. Du sorgst dich um deine eigene Energie und darum, dass es dir besser geht. Durch regelmäßiges Meditieren verbessert sich dein Wohlbefinden, deine Gesundheit und deine Konzentration. Jede Meditation ist ein Geschenk an dich selbst.

Wie kann ich mit dem Meditieren beginnen?

Um mit der Meditation zu beginnen, finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und dich bequem hinsetzen kannst. Am Anfang ist es völlig normal, wenn du nur wenige Minuten meditieren kannst, aber nimm dir auf jeden Fall genug Zeit dafür. Setze dich auf einen Stuhl oder in den Schneidersitz in aufrechter Haltung. Besonders zu Beginn ist es hilfreich, eine geführte Meditation zu verwenden, um deinen Fokus zu halten und dich nicht von deinen Gedanken ablenken zu lassen. Nimm dir etwa 15 Minuten Zeit und lass dich von mir durch die Meditation führen. **Zur High Energy Boost Meditation.**

Reflexion & Affirmation

für den Alltag

Affirmationen & Reflexionsfragen zur Meditation

Affirmationen zur inneren Verbindung

- *Ich bin sicher in mir, auch mit starken Gefühlen.*
- *Ich fühle – ich verstehe – ich wähle.*

Reflexionsfragen nach der Meditation

Nimm dir ein paar Minuten nach der Meditation Zeit für diese Frage.

Welches Gefühl war heute am stärksten spürbar?

Du kannst sie schriftlich beantworten oder einfach in dir wirken lassen.

Welches Gefühl war heute am stärksten spürbar?

Selbcare-Planer

Täglich

Schenke dir ein Lächeln

Tue eine Sache nur für DICH.

Sage dir selbst: **ich bin gut so wie ich bin.**

Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf.

Nimm dir 5 Minuten Pause: atme tief ein und atme tief aus.

D	M	D	F	S	S

Weekly - 1x in der Woche

Nimm Dir Zeit für die Selbstliebe-Affirmationen.

Mache eine geführte Meditation (HighEnergy-Mediation).

Gehe raus in die Natur und mache einen ausgiebigen Spaziergang.

Mache dir selbst Komplimente.

Triff Dich mit einem Herzensmenschen (Offline oder Online).

Schreibe Dir Deine Gedanken und Gefühle auf.

M	D	M	D	F	S	S



Du bist
wunderbar