

10 stärkende Selbstliebe Tipps für jeden Tag

1. Schließe Deine Augen. Zentriere Dich im Herzen. **Atme göttliche Liebe** in Dein Herz hinein und dehne es beim Ausatmen in Deinen Herzensraum in alle Richtungen aus. Wiederhole das so lange bis dein Körper und Deine gesamte Aura in einer Farbe Deiner Wahl mit bedingungsloser Liebe angefüllt ist.
2. **Bitte Lächeln:** lächele Dir im Alltag immer mal wieder innerlich zu. Das hebt den Serotoninspiegel!
3. **Danke** Dir für etwas, was Dir heute den Tag verschönt hat.
4. Gönn Dir jeden Tag **30 Min. nur für Dich**. (z.B. Badewanne, gutes Buch lesen, Meditation, Tagebuch schreiben, malen u.a. Hobbies)
5. Führe ein **Selbstliebe-Tagebuch**, in dem Du notierst, was sich in der Beziehung zu Dir selbst getan hat – Stärken, Schwächen, Kritik, Lob, Entwicklung, Verstehen. Dadurch kannst Du u.a. Ballast abwerfen.
6. **Lasse die Selbstbewertung sein**. Wenn Du Dich erwischst, dass Du überkorrigierst oder an Dir zweifelst, sage einfach **STOP!**
7. Nicht nörgeln, kritisieren und andere verantwortlich machen, sondern übernehme **die Verantwortung für Dich**.
8. Mach dies zu Deinem **Mantra: Ich bin in meiner Kraft und Selbstliebe**.
9. Finde positive **Affirmationen, die Dir helfen Dich zu lieben** z.B. ich freue mich lebendig zu sein, ich liebe meinen Körper, ich bin mutig, ich vertraue in mich. Lass diese Affirmationen
 - In Deiner Meditation als Lichtfunken über Dich regnen
 - nimm sie auf Dein Handy auf und spiele sie beim joggen oder chillen ab
10. Tue jeden Tag mit Freude etwas, das Dich **Deinen Körper lieben** lässt (von Sport über Sex bis Genuss).

Sei bei all dem mitfühlend und geduldig mit Dir, stelle keine hohen Ansprüche bitte!