

Übung 1

Dauerbrenner



Übung: 20 Wege, Selbstliebe in den Alltag zu integrieren

Inspiration für diese Übung findest du in "Flowers" von Miley Cyrus, einer Hymne der Selbstliebe und Unabhängigkeit. In dem Song besingt sie, wie sie sich selbst die Dinge schenkt, die sie braucht, anstatt von jemand anderem abhängig zu sein – sie kauft sich selbst Blumen, geht alleine spazieren und kümmert sich um ihre eigenen Bedürfnisse. Das ist die Essenz von Selbstliebe: zu wissen, was du brauchst, und dir das auch selbst zu schenken.

Einleitung zur Übung:

Diese Übung soll dir helfen, Selbstliebe bewusster in deinen Alltag zu integrieren. Es geht darum, **kleine, aber wirkungsvolle Rituale zu entwickeln, die dich daran erinnern, dich selbst wertzuschätzen und gut zu dir zu sein.** Selbstliebe ist nicht egoistisch – sie ist die Basis für dein Wohlbefinden und dafür, dass du auch anderen Liebe geben kannst.

Stell dir vor, wie Miley Cyrus in "Flowers" darüber singt, sich selbst Blumen zu kaufen. Das ist eine so einfache Geste, aber sie zeigt, wie sehr sie sich selbst wertschätzt. Schreibe mindestens 10 Dinge auf, die du tun kannst, um deine Selbstliebe täglich zu leben. Es können kleine oder größere Dinge sein – wichtig ist, dass sie dich stärken und dir gut tun.

Beispiele:

1. Blumen kaufen:
2. Erstelle eine Selbstliebe-Playlist:
3. Lächle dich im Spiegel an

Meine Selbstliebeliste

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

☺

Übung 1

Dauerbrenner



Jetzt komm in die Umsetzung.

So funktioniert die Übung:

1. Aus deiner Selbstliebeliste, wähle drei Dinge aus, die dir besonders gut gefallen
2. Schreibe mir das eine, was du **HEUTE** umsetzt (oder schick mir ein Foto)
3. Schreibe mir das zweite, was innerhalb einer Woche bis zum xx.yy. umsetzt (nenne mir das Datum)
4. Schreibe mir das dritte, was du innerhalb von 12 Tagen bis Datum xx.yy. umsetzt
5. Achte darauf, diese kleinen Gesten der Selbstliebe regelmäßig zu wiederholen, und spüre, wie sich dein Alltag dadurch verändert.

Das mache ich jetzt und dann und nicht irgendwann sondern bis dato.



.....
.....



.....
.....



.....
.....