

Selbstliebe Adventkalender

Nimm dir jeden Tag eine Minute für dein Strahlen

1. Schnapp dir ein Blatt Papier und schreib fünf Dinge auf, die du oder andere an dir liebenswert finden.
2. Leg deine Hände auf dein Herz und sag dir drei Mal: "Durch die Kraft meines Herzens durchflute ich meinen Körper mit Liebe."
3. Frag dich: Was habe ich in diesem Jahr dazu gelernt? Was kann ich heute besser als noch vor einem Jahr? Und dann sei stolz auf dich.
4. Atme tief ein und so lange du kannst aus. Stell dir vor, wie du alles, was dich belastet, herausbläst. Wiederhole diesen Prozess zwei bis drei Mal und schenk dir dann selbst ein Lächeln.
5. Frag dich heute: Was gibt mir Energie? Was nimmt mir Energie? Und dann mach heute bewusst etwas, das dir Energie gibt und lass eine Sache los, die dir Energie nimmt.
6. Sag dir: "Ich verdiene ein glückliches und erfülltes Leben und ich trage alles in mir, was ich brauche, um dieses zu erschaffen."
7. Du bist reich an Fähigkeiten und Talenten. Lege heute deinen Fokus auf deine Stärken und nenne mindestens drei.
8. Sag dir: "Ich bin eine Bereicherung für meine Mitmenschen. Zähle mindestens drei Personen auf, die du mit deinem Sein reicher machst."
9. Umarme dich heute einfach einmal selbst. Nimm beide Hände und umschlinge deinen Körper. Genieße deine Berührung und sag: "Ich bin für dich da mein Schatz."
10. Überlege dir heute eine Sache, die du nur dir selbst zuliebe tun möchtest. z.B. ein heißes Bad, eine Stunde lesen, dir selbst Blumen kaufen...
11. Überlege dir heute, was dein Körper alles für dich tut. Was du durch ihn schon erleben und erfahren durftest und flüstere ihm ein liebevolles "Danke " zu.
12. Begrüße dich heute so: "Guten Morgen mein Schatz. Ich möchte die Zeit mit dir heute ganz besonders genießen und werde dich achtsam und liebevoll behandeln."
13. Frag dich: Welche liebenswerten Eigenschaften oder Charakterzüge habe ich? Nenne mindestens drei.
14. Leg deine Hände auf dein Herz und gib folgenden Schwur ab: "Egal was passiert, ich werde immer bei mir bleiben. Egal, was passiert, ich werde mich immer lieben."

15. Visualisiere heute vor deinem inneren Auge die Erfüllung eines Herzenswunsches. Sag dir anschließend: "Ich habe es verdient, dass mein Wunsch in Erfüllung geht."
16. Schließe die Augen und denk an einen Menschen, der dich liebt oder schätzt. Betrachte dich für eine Minute durch seine Augen.
17. Nenne zwei Herausforderungen, die du bereits gemeistert hast. Sag dann: "Ich habe Kraft, ich habe Mut, ich schaffe alles, was ich mir vornehme."
18. Streichle liebevoll über dein Gesicht und flüstere dir zu: Du bist ein Geschenk für diese Welt mein Schatz!
19. Liebe vermehrt sich, wenn man sie verschenkt. Mach heute jemanden eine Freude. z.B. mit einer Nachricht, in der du ihm/ihr sagst wie viel er/sie dir bedeutet.
20. Ich habe es verdient! Überlege dir heute etwas, das du dir nicht jeden Tag gönnst und tue es dann ganz bewusst. (Schokokuchen, eine Auszeit nur für dich, eine besondere Bodylotion...)
21. Schenk dir selbst ein Lächeln und sag dir folgende Mantra drei Mal vor: "Ich bin Liebe. Ich bin Freude. Ich bin ein strahlender Stern für diese Welt."
22. Nenne heute drei Dinge, die du selbst erreicht oder erschaffen hast und auf die du stolz sein kannst.
23. Wirf deinem Spiegelbild heute ein Küsschen zu und sag ihm: "Du hast es verdient mit Liebe und Küssen überschüttet zu werden."
24. Nimm dir heute folgendes Mantra zu Herzen und sag es dir laut: Das größte GESCHENK, das mir je zuteilwird, bin ich selbst. Danke, dass es mich gibt!

*Möge dich Liebe erfüllen und dein Strahlen nach Außen tragen,
von Herzen eine wundervolle Weihnachtszeit*

Selbstliebe-Lehrgang - interaktiv, online & mit Begleitung

Du möchtest deine Selbstliebe nachhaltig und bis in die Tiefe stärken und wünschst dir dafür eine aktive Begleitung durch eine Selbstliebe-Mentorin und ausgebildete Dipl. Mentaltrainerin? Dann schau dir gerne meinen neuen Selbstliebe-Online-Lehrgang an:

<https://www.honigperlen.at/selbstliebe-trainer/>.

Bei diesem Lehrgang hast du auch die Möglichkeit dir ein Zertifikat zum Selbstliebe-Trainer zu holen.

Von Herzen deine Melanie