

3. Tag - Das Spiegelbild der Liebe

Heute widmen wir uns deinem **Spiegelbild**. Diese Übung stärkt nicht nur deine Selbstliebe, sondern lässt dich auch gelassen, entspannt und mit mehr Glücksgefühlen in den Tag starten. Du machst sie daher idealerweise morgens. Bevor du loslegst, fragst du dich: *Von 0-100% Wie hoch ist mein Selbstliebe-Thermometer in diesem Moment?* 0=völlig im Keller 100%=auf dem Höchststand. Nenne eine Zahl und merke sie dir, bevor du die folgende Übung durchführst.

Der Spiegel

- Stell dich vor einen Spiegel, sieh dir dabei tief in die Augen und lächle, so als ob du in die Tiefe deiner Seele hineinblicken könntest. Sage anschließend in Gedanken: „Name – ich liebe und akzeptiere mich genauso, wie ich bin“. Wiederhole den Satz zwei, drei Mal.
- Dann nimm einen tiefen Atemzug und beim Ausatmen schließe deine Augen, lass alle Gesichtsmuskeln locker und entspann dich für 30 Sekunden Wiederhole die beiden Schritte abwechselnd drei bis vier Mal.
- Frag dich dann erneut: Wo stehe ich auf meinem Selbstliebe-Barometer? Du wirst erstaunt sein, was sich verändert hat.

*Wenn du die Liebe deines Lebens
kennen lernen möchtest,
blicke in den Spiegel.*