

4. Tag - Körperliebe

Heute widmen wir uns unserem treuesten Begleiter – unserem Körper. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Körper häufig Auslöser für Unzufriedenheit ist. Manchmal funktioniert er nicht so, wie wir es wollen und wird zum Beispiel krank oder legt an den falschen Stellen an Volumen zu. Ein andermal gibt er Anlass zur Frustration, weil er unserer Idealvorstellung von glatter Haut, schlanken Beinen oder einem mädchenhaften Gesicht nicht entspricht.

All das ist nachvollziehbar. Aber ich habe eine gute Nachricht. Du musst nicht jede Stelle und auch nicht jede Funktion deines Körpers toll finden, um ihn zu lieben. Das tust du ja bei deinem Partner, deiner besten Freundin und deinen Kindern auch nicht und trotzdem liebst du sie, weil es genügend andere Gründe dafür gibt. Und genau diese Gründe, um zu lieben, kannst du auch bei deinem Körper finden. Dafür nehmen wir uns heute Zeit. Beantworte die folgenden Fragen schriftlich

Wofür bist du deinem Körper dankbar? Denk daran, was du mit seiner Hilfe – deinen Händen, deinen Beinen, deinen Augen usw. - schon alles erlebt und geschafft hast. Notiere mindestens 7 Dinge:

Wirf einen Blick auf die obigen Antworten und mach dir bewusst, dass dein Körper für all das Liebe und Dankbarkeit verdient hat.

Überlege dir nun 3 Ideen wie du deinem treuen Begleiter etwas Gutes tun könntest. Notiere sie und wähle anschließend eine aus, die du idealerweise noch heute, spätestens morgen durchführst.

Beschließe diese Übung, indem du dich selbst umarmst und „Danke“ zu deinem Körper sagst