



DEINE SIEBEN TAGE SELBSTLIEBEREISE



FÜR FRAUEN IN DER LEBENSMITTE
FEELGLÜCKSALON

Willkommen

Herzlich



So schön, daß du da bist.

*Freue Dich auf sieben Tage -
Zeit nur für dich*

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit. Du wirst erstaunt sein, was es bewirkt. Dieses Workbook gibt dir einen kleinen Einblick in das für mich stärkste mentale Werkzeug, welches Türen & Herzen öffnet und neue Wege aufzeigen kann. Selbstliebe ist die bedingungslose Annahme, Wertschätzung und Fürsorge für sich selbst. Sie bedeutet, sich mit allen Stärken und Schwächen zu akzeptieren, wie ein guter Freund zu sich zu stehen und ein gesundes Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude und positive Erkenntnisse, welche dich auf deinem künftigen Lebensweg begleiten.

deine Tanja

IN 7 TAGEN ZUM ZIEL

In diesem Workbook ist Platz für deine Notizen zur Selbstreflektion. Drucke es aus und nimm dir die Zeit, die du brauchst. Lass dich an den einzelnen Tagen auf die jeweiligen Aufgaben ein - du wirst überrascht sein, was es in dir bewirkt. Und das erwartet dich:

Die Kraft der
Affirmationen nutzen

01

02

Selbstwertschätzung

Das Spiegelbild
der Liebe

03

04

Körperliebe

UND SO GEHT ES WEITER....

Du hast schon 4 Tage der Reise mit neuen Erkenntnissen hinter dir - hier geht es in den Enspurt der letzten 3 Tage - bleib dran - du schaffst das.

Negative Glaubenssätze
auflösen

05

06

Vergebung ist ein Akt
der Selbstliebe

Wenn du dich bedingungslos
selbst liebst

07

ZIEL

Deine Anleitung zu mehr
Selbstliebe

TAG 1 - SELBSTLIEBE-AFFIRMATION

Deine Aufgabe heute ist es, dir eine **kraftvolle Affirmation** zurecht zu legen, die dich in den nächsten 7 Tagen begleitet. Kreiere diese entweder selbst oder wähle einer der folgenden Vorschläge aus. Beachte, dass die Affirmation für dich **stimmig** sein muss. Schließe, nachdem du die Affirmation ausgewählt hast deine Augen und erschaffe passend zu deinem Selbstliebe-Satz ein **inneres Bild**. Bilder wirken vielfach stärker als Worte auf unser Unterbewusstsein. Sag dir die Affirmation mit geschlossenen Augen und mit deinen Gedanken bei deinem inneren Bild nun täglich mehrmals vor - am besten gleich morgens nach dem Aufwachen oder Aufstehen.



Ich sehe mich selbst mit den Augen der Liebe



Ich schöpfe aus der unendlichen Quelle der Selbstliebe in mir



Sowie ich weiß, daß morgen die Sonne wieder aufgeht, so weiß ich auch, daß meine Selbstliebe von Tag zu Tag stärker wird



Liebe ist mein Geburtsrecht



Ich habe es verdient, geliebt zu werden



Mein Herz trägt Liebe in jede Zelle meines Körpers



Ich bin gut, so wie ich bin.

Hier ist Platz für deine eigene Affirmation:

Tag zwei

SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Immer wieder fällt uns bei anderen Menschen auf, was sie leisten, besonders gut können oder warum sie liebenswert sind. Wertschätzung uns selbst gegenüber ist uns aber fremd. Noch immer unterdrücken uns Sätze wie: "Eigenlob stinkt" oder "Bescheidenheit ist eine Tugend".

Das kannst Du jetzt verändern, indem du dir 10-20 Minuten Zeit nimmst, um folgende fünf Fragen schriftlich zu beantworten:

Nenne mindestens 3 Dinge, von denen du glaubst, dass andere sie an dir mögen und schätzen:



Nenne mindestens 3 Dinge, die du in deinem Leben bereits erschaffen hast und auf die du stolz bist:



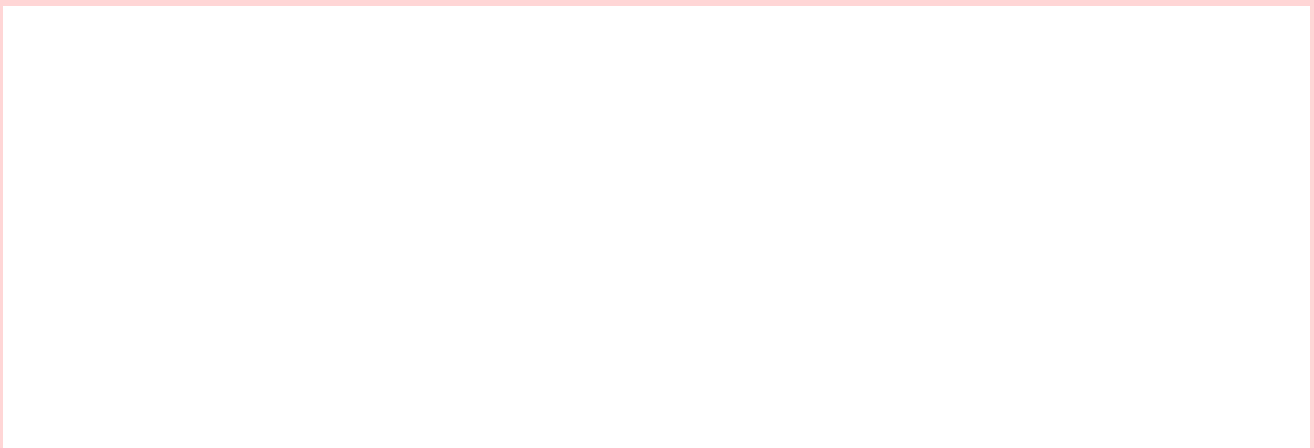
... und weiter gehts

SELBSTWERTSCHÄTZUNG

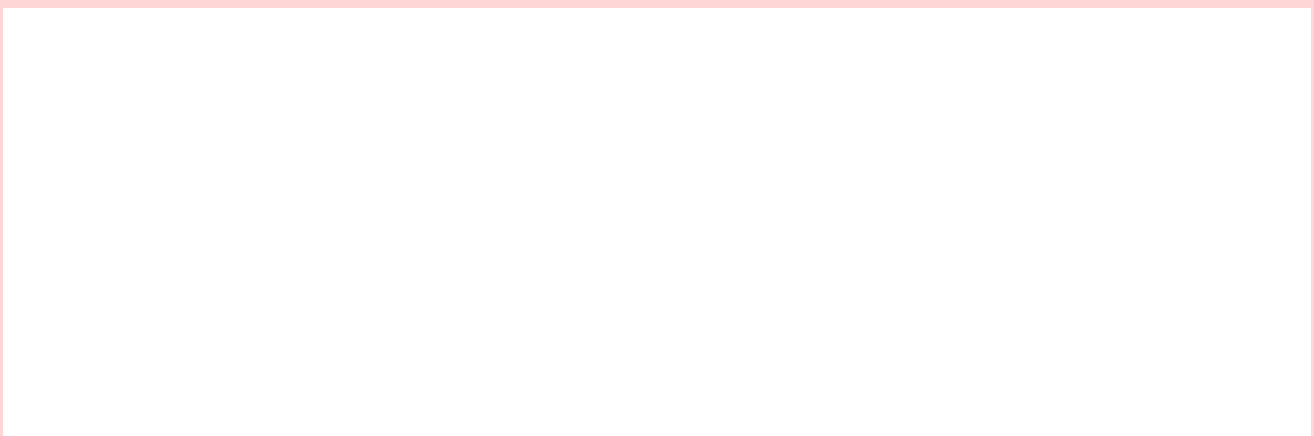
Nenne mindestens 3 Dinge, für die du dich loben möchtest:



Nenne mindestens 3 Dinge in deinem Leben, für die du dankbar bist



Nenne mindestens 3 Fähigkeiten oder Talente, die du hast:



TAG 3 - 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 idealerweise morgens.

Bevor du loslegst, fragst du dich: **von 0-100 % - wie hoch ist mein Selbstliebe-Barometer in diesem Moment ?**

0= völlig im Keller, 100 % = auf dem Höchststand. Nenne eine Zahl und merke sie dir, bevor du folgende Übung durchführst.

Der Spiegel



- Stelle 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: "Ich liebe und akzeptiere dich, genauso wie du bist" Wiederhole den Satz 2-3 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 3-4 mal.

Frage dich dann erneut: wo stehe ich auf meinem Selbstliebe-Barometer ?
Du wirst erstaunt sein, was sich verändert hat.

Wenn du die Liebe deines Lebens kennenlernen möchtest, blicke in den Spiegel



TAG 4 - 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 Volumen zu. Ein andermal gibt er Anlass zur Frustration, weil er unerer Idealvorstellung von glatter Haut, schlanken Beinen oder prachtvollem Haar nicht entspricht.

All das ist nachvollziehbar - aber ich habe eine gute Nachricht für dich. Du musst nicht jede Stelle und 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.

Beantworte nachfolgende Fragen bitte schriftlich:

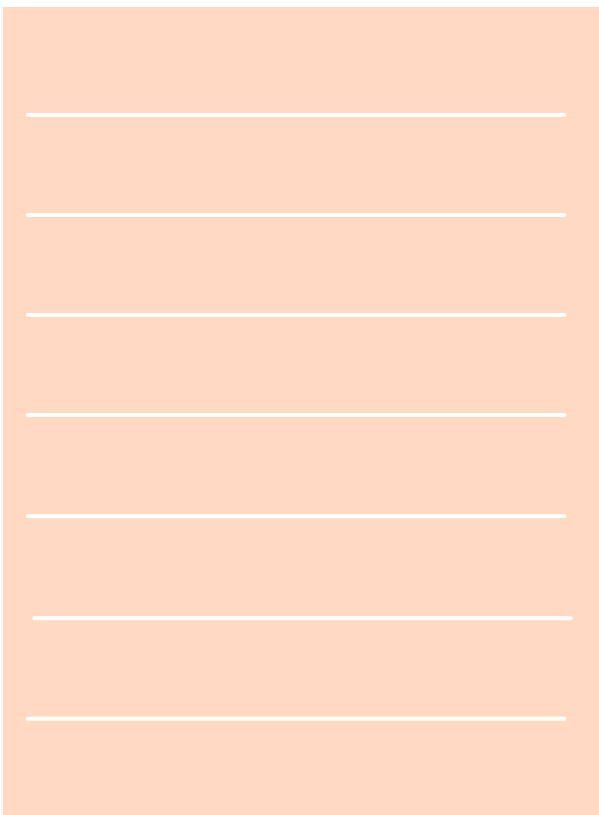
Schau deinen Satz nun genau an und sprich mit ihm:

“Ich habe dich nicht in mein Leben eingeladen, daher meine Frage an dich: Woher kommst du denn ?”

Spüre tief in dich hinein und notiere die Antworten, die dir ganz intuitiv in den Sinn kommen.

Mögliche Antworten könnten sein:

- durch diese oder jene Erfahrung in der Kindheit
- durch diese Verletzung
- oder diesen Satz haben meine Eltern / Lehrer früher auch immer gesagt



Egal, ob du eine, mehrere oder keine Antworten gefunden hast,... mach dir noch einmal bewusst, daß dieser Satz nicht von dir stammt und daher auch sehr wahrscheinlich nichts mit dir zu tun hat.

Nimm dir nun **ein leeres Stück Papier** zur Hand. Schreibe deinen einen oder mehrere negativen Glaubenssätze links vom Blatt untereinander.

- Finde nun Gegenpole zu diesem negativen Glaubenssatz, d.h. positive Sätze, die ihn aufheben.
Statt: ich bin nicht gut genug - heißt dein Satz: ich bin mir selbst genug.
- Kreiere mindestens 10 positive Sätze und notiere sie auf der rechten Seite deines Blattes daneben.
- Trenne anschließend das Blatt Papier so, daß der negative Glaubenssatz auf einem eigenen Papier ist. Dieses Stück Papier kannst du nun mit einem Ritual - zum Beispiel bei abendlichem Kerzenschein, verbrennen oder zerreißen.
- die positiven Sätze liest du dir heute Abend vor dem Schlafengehen noch einmal durch und legst sie anschließend unter dein Kopfkissen. Morgen nach dem Aufwachen liest du sie erneut. Diesen Schritt kannst du nach Belieben oft wiederholen.



TAG 6 - VERGEBUNG

Sich selbst und anderen zu vergeben, ist ein Akt der Selbstliebe, weil wir selbst davon am meisten profitieren. All der Groll, die Wut und Traurigkeit, die in uns wütet, wenn wir nicht vergeben, greift unseren Energiekörper und unsere Seele an. Durch Vergebung schenken wir uns inneren Frieden.

Spüre in dich hinein und überlege, was du dir selbst oder jemand anderem noch nicht vergeben hast.

Lass dir Zeit und wähle vorerst **nur eine Sache** aus. Notiere nun aus deiner Erinnerung, was vorgefallen ist und welche Gefühle du seither mit dir herumträgst. Mach dir so die Belastung, die du in dir trägst, weil du noch nicht vergeben hast, bewusst.

Nutze nun das wunderbare, einfache hawaiische Ritual namens **Ho'oponopono**. Die folgenden Sätze kannst du dir wie ein Mantra vorsagen. Ihre heilsame Wirkung entfaltet sich auch ohne dass wir wissen, was genau sich hinter den Sätzen verbirgt.

Sag dir dieses Mantra zehn Mal hintereinander über mehrere Tage immer wieder vor:

- Es tut mir leid
- Ich verzeihe dir/mir
- Ich liebe dich/mich
- Ich danke dir/mir
- Ich lasse los

Vergib dir selbst, daß du es damals nicht besser wusstest

TAG 7 - BEDINGUNGSLOS LIEBEN

Meist nutzen wir die "was wäre, wenn....-Frage" im negativen Kontext. Ein Beispiel: was wäre, wenn ich mich damals anders entschieden hätte ?

Heute nutzt du diese Frage für das zukünftige und weitere Aufblühen deiner Selbstliebe. Die Methode stammt aus der systemischen Psychotherapie und ist für ihre besonders schnelle Wirksamkeit bekannt.

Beantworte die Fragen unbedingt schriftlich. Falls dir bei einer Frage nichts einfällt, kannst du sie überspringen. Nimm dir für diese Übung ausreichend Zeit. Sie zeigt dir den nachhaltigen Weg zu deiner Selbstliebe.

Wenn ich mich zu 100 % selbst liebe

Stell dir bitte Folgendes vor: Du wachst morgens auf und dein Selbstliebe-Level liegt bei 100%. All deine Selbstzweifel sind Geschichte. Du fühlst dich frei, selbstsicher und absolut wohl in deiner Haut.



Woran würdest du als erstes, morgens gleich nach dem Aufwachen, merken, daß du dein Selbstliebeziel erreicht hast ?

02

Was wäre anders ? Was wäre neu ?

03

Was würdest du anders machen ? Was würdest du dich trauen ?

04

Was würdest du nicht mehr machen ? Was hättest du losgelassen ?

05

Was würde sich zum Positiven wenden ?

06

Was würdest du denken und sagen ? Über dich selbst und andere ?

Wenn du alle Antworten ausführlich notiert hast, mach erst mal eine **PAUSE**.

Sieh dir dann deine Notizen nach einer Weile erneut an und stelle dabei fest, daß deine eigene Antworten teilweise sehr konkrete Handlungsschritte enthalten.

Markiere alle Handlungs- bzw. Veränderungsschritte mit einem Leuchtstift und lege dir durch sie **deine Anleitung zum mehr Selbstliebe** zurecht.



DANKE!

Ich freue mich, daß du dich auf diese Selbstliebereise eingelassen hast und bin mir sicher, daß du die gewonnenen Erkenntnisse in Zukunft sehr gut einsetzen wirst.

Wenn Du weitere Tipps, Informationen und Anleitungen rund um Themen, die uns Frauen in der Lebensmitte interessieren erhalten möchtest, melde dich sehr gerne zu meinem Newsletter an.

deine Tanja

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT