



Selbstliebe & Selbstakzeptanz

1. Schreibe drei Dinge auf, die du an deinem Körper liebst.
2. Stelle dich vor einen Spiegel, sieh dir in die Augen und sage: „Ich liebe und akzeptiere mich genauso, wie ich bin.“ Wie fühlst du dich dabei?
3. Welche Worte oder Sätze würdest du zu deinem besten Freund sagen, um ihn zu ermutigen? Sage sie heute zu dir selbst.
4. Schreibe einen Brief an dein jüngeres Ich und sage ihm, warum es wertvoll und liebenswert ist.
5. Welche negativen Überzeugungen hast du über deinen Körper? Ersetze sie durch positive Glaubenssätze.



Dankbarkeit für den Körper

1. Schreibe drei Gründe auf, warum du deinem Körper dankbar bist.
2. Setze dich ruhig hin und spüre bewusst deinen Atem. Bedanke dich bei deinem Körper für das Leben, das er dir ermöglicht.
3. Welches Körperteil hast du bisher vielleicht nicht wertgeschätzt? Schreibe eine liebevolle Botschaft an dieses Körperteil.
4. Umarme dich selbst für eine Minute und spüre die Wärme deines Körpers. Wie fühlt sich das an?
5. Mache eine kleine Bewegung (Tanz, Dehnen, Yoga) und spüre, was dein Körper heute braucht



Gesundheit als Entscheidung

Was kannst du heute tun, um deinem Körper etwas Gutes zu tun?

Welche gesunde Gewohnheit möchtest du ab heute in dein Leben integrieren?

Trinke heute bewusst Wasser und achte darauf, wie dein Körper darauf reagiert.

Welches Lebensmittel gibt dir heute Energie und Freude? Genieße es bewusst.

Mache eine Liste mit drei gesunden Routinen, die dich auf lange Sicht glücklicher mache



Emotionale & Mentale Gesundheit

Welche belastenden Gedanken kannst du heute loslassen?

Schreibe drei Dinge auf, die dir inneren Frieden bringen.

Setze dir eine Intention für den Tag: „Heute entscheide ich mich für...“

Nimm dir fünf Minuten Zeit für eine Atemübung oder Meditation. Wie fühlst du dich danach?

Welche kleinen Freuden kannst du heute bewusst wahrnehmen?



Liebe & Beziehungen

Schreibe drei Gründe auf, warum du es verdient hast, glücklich zu sein.

Nenne eine Person, die du heute mit Liebe beschenken möchtest – sei es durch Worte, eine Umarmung oder eine liebevolle Geste.

Was kannst du heute tun, um dich mit mehr Liebe zu behandeln?

Denke an eine Situation, in der du dir selbst vergeben kannst. Schreibe sie auf und lasse sie los.