



30-TAGE-
SELBSTLIEBE

Deine Vorbereitung

Meine Tipps für Dich!

Erfahre die volle Wirkung dieser Challenge, indem du dir bewusst jeden Tag Zeit dafür nimmst.

Wähle eine passende Tageszeit, um die Übungen zu machen, da sie möglicherweise emotionale Reaktionen hervorrufen können.

Es ist wichtig, die Übungen an einem Ort durchzuführen, an dem du ungestört bist und dich wohlfühlst.

Schalte vor Beginn dein Mobil-Gerät auf Flugmodus, um unerwünschte Unterbrechungen zu vermeiden. Denke daran, **das ist deine Zeit!**

Für die Notizen habe ich ausreichend Platz bereitgestellt, aber für zusätzlichen Raum empfehle ich die Verwendung eines schönen Notizbuchs, das dich anspricht und deine Schreiberfahrung bereichert.

Ich habe eine Auswahl an empfehlenswerten Notizbüchern auf Amazon zusammengestellt. Scanne einfach den beigefügten QR-Code ein, um direkt zu einer Seite mit einer Vielfalt an Notizbüchern und Dankbarkeits-Journalen zu gelangen, die du bestellen kannst. Damit kannst du deine Selbstliebe-Challenge in einem stilvollen und persönlichen Notizbuch dokumentieren.

Möge diese Challenge zu einer tiefgreifenden Reise der Selbstliebe für dich werden.

Viel Erfolg und viele Erkenntnisse auf deiner Reise der Selbstliebe!

...wünscht dir *Olga*  ... it's time to shine!

1. WOCH



30-TAGE-
SELBSTLIEBE

*Selbstbewusstsein und
Selbstakzeptanz*

1. WOCHEN

Herzlich willkommen zur ersten Woche unserer 30-Tage Selbstliebe-Challenge!

In der ersten Woche werden wir uns auf die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz konzentrieren. Durch verschiedene Übungen und Reflexionen werden wir die Grundlagen für eine liebevolle Beziehung zu uns selbst legen. In dieser Woche geht es darum, bewusst die eigene Persönlichkeit anzunehmen, positive Aspekte zu erkennen und mögliche Selbstzweifel zu hinterfragen. Wir werden gemeinsam an der Förderung eines positiven Selbstbildes arbeiten, um die Basis für eine tiefere Selbstliebe zu schaffen. Sei bereit, dich auf diesen Prozess einzulassen und achtsam an der Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins teilzunehmen.

Lass uns gemeinsam tiefer in die verschiedenen Aktivitäten dieser Woche eintauchen:

1. **Dankbarkeit:** Starte jeden Tag mit einem Dankbarkeitsritual. Nimm dir bewusst Zeit, um über die positiven Aspekte in deinem Leben nachzudenken und sie zu schätzen.
2. **Deine persönlichen Stärken:** Setze dich aktiv mit deinen individuellen Stärken auseinander. Erstelle eine Liste, die deine einzigartigen Qualitäten hervorhebt, und denke darüber nach, wie sie sich in verschiedenen Lebenssituationen zeigen.
3. **Deine Playliste:** Gestalte eine Playlist mit Songs, die dich zu Selbstliebe inspirieren. Musik kann eine kraftvolle Quelle der Motivation und Selbstbestärkung sein.
4. **Wunsch-Glas erstellen:** Kreiere ein Wunsch-Glas, in dem du positive Gedanken, Wünsche oder Erfolge sammelst. Dies dient als visuelle Erinnerung an deine persönlichen Triumphe.
5. **Deine Einzigartigkeit entdecken:** Reflektiere bewusst über deine Einzigartigkeit. Betrachte die Eigenschaften, die dich einzigartig machen, und schätze diese bewusst.
6. **Deine Erfolge aus der Vergangenheit:** Notiere deine Erfolge aus deiner Vergangenheit, auf die du stolz bist. Dies hilft, positive Erinnerungen zu aktivieren.
7. **Stärkung des inneren Kindes - Erfüllung von Bedürfnissen:** Schenke deinem inneren Kind Aufmerksamkeit. Erfülle bewusst Bedürfnisse, die vielleicht in der Vergangenheit vernachlässigt wurden.

Am Ende der Woche, nimm dir Zeit für eine intensive Selbstreflexion über deine bewusste Selbstwahrnehmung. Frage dich, wie sich diese Aktivitäten auf deine Einstellung zu dir selbst ausgewirkt haben. Sei stolz auf deine Fortschritte und bereite dich darauf vor, in den kommenden Wochen weiter in deine Selbstliebe-Reise einzutauchen.

1. WOCH



Das Ziel der ersten Woche unserer 30-Tage Selbstliebe Challenge ist es, ein starkes Fundament für Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz zu schaffen. Durch gezielte Übungen wie das Dankbarkeitsritual, die Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken, das Erstellen einer inspirierenden Playlist und die bewusste Pflege des inneren Kindes möchte ich dich dazu ermutigen, dich selbst mit positiven Augen zu sehen und deine Einzigartigkeit zu schätzen.

Ziel ist es, die Woche mit gestärktem Selbstbewusstsein und einem liebevolleren Blick auf die eigene Person abzuschließen, um die Grundlage für eine tiefere Selbstliebe zu legen.

So gehst Du vor:

1. SCHRITT

Jeder Tag enthält eine, manchmal auch zwei Übungen. Lese die Beschreibung der Übung und somit deine Aufgabe durch.

2. SCHRITT

Unter jeder Übung findest du den Punkt "So gehst du vor", das hilft dir diese Übung Schritt-für-Schritt durchzuführen.

3. SCHRITT

Nach jeder Übung findest du den Punkt "Reflexion".

Die Reflexion einer Übung dient dazu, bewusst über die Erfahrungen nachzudenken und Erkenntnisse zu gewinnen. Sie ermöglicht es, die eigenen Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf die durchgeführten Aktivitäten zu analysieren. Durch diese Selbstreflexion entsteht ein tieferes Verständnis für die persönlichen Empfindungen und die Wirkung der Übung auf das eigene Wohlbefinden. Die Reflexion fördert außerdem das Bewusstsein für positive Veränderungen und hilft, Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren, um langfristige positive Gewohnheiten aufzubauen.