

3. WOCHE



30-TAGE-  
SELBSTLIEBE

*Selbstgespräche und  
positives Selbstbild*

## 3. WOCH

### Herzlichen Glückwunsch zur Halbzeit der Challenge!

Diese Woche steht ganz im Zeichen von positiven Selbstgesprächen, Selbstmitgefühl und dem Aufbau eines positiven Selbstbildes. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, deine innere Stimme liebevoller zu gestalten und dein Selbstverständnis positiv zu stärken.

In der 3. Woche werden wir uns intensiv mit verschiedenen Aspekten der Selbstliebe beschäftigen:

1. **Überwindung von Ängsten und Unsicherheiten:** Gemeinsam werden wir Wege finden, deine Ängste zu überwinden und Unsicherheiten zu bewältigen.
2. **Selbstliebe ist Selbst-Verbindung:** Entdecke die Kraft der Selbstverbindung und lerne, auf eine tiefere Ebene mit dir selbst in Kontakt zu treten.
3. **Glücksmomente identifizieren und in den Alltag integrieren:** Finde heraus, was dich glücklich macht, und integriere diese Momente bewusst in deinen Alltag.
4. **Wertschätzung durch Rückmeldungen:** Sammle positive Rückmeldungen von Freunden oder Familie, um deine eigenen Stärken und Qualitäten zu erkennen.
5. **Momente der Erfüllung erkunden:** Erkunde, was dich wirklich erfüllt, und schaffe bewusst Raum für diese Erfahrungen.
6. **Fortschritte feiern und Freude genießen:** Feiere deine persönlichen Fortschritte und nimm dir bewusst Zeit, Freude und Stolz darüber zu empfinden.
7. **„Meine Lieblingssachen“ Liste erstellen:** Erstelle eine Liste mit deinen Lieblingssachen in verschiedenen Kategorien, um deine persönlichen Vorlieben und Freuden zu reflektieren.

**Diese Woche ist eine spannende Reise der Selbstentdeckung und Selbstliebe. Lass uns gemeinsam diese wertvollen Schritte gehen!**



In der 3. Woche unserer Selbstliebe-Challenge setzen wir uns das Ziel, gemeinsam Ängste zu überwinden und eine tiefere Selbstverbindung zu entwickeln. Wir werden Glücksmomente identifizieren und bewusst in unseren Alltag integrieren, positive Rückmeldungen von Freunden oder Familie wertschätzen, erfüllende Momente erkunden, Fortschritte feiern und bewusst Freude sowie Selbstliebe erleben.

# ÜBERWINDUNG VON ÄNGSTEN UND UNSICHERHEITEN

Die Überwindung von Ängsten und Unsicherheiten kann einen tiefgreifenden Einfluss auf die Selbstliebe haben. Indem du mutige Schritte gehst und dich Herausforderungen stellst, erweiterst du nicht nur deine Komfortzone, sondern stärkst auch dein Selbstvertrauen. Das Gefühl, Ängste erfolgreich zu bewältigen, trägt dazu bei, ein positives Selbstbild aufzubauen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Dieser Prozess fördert die Selbstakzeptanz und die Liebe zu dir selbst, da du erkennst, dass du in der Lage bist, Schwierigkeiten zu überwinden und persönlich zu wachsen.



*Ziel:*

Diese Übung ermutigt dich, aktiv an der Überwindung deiner Ängste und Unsicherheiten zu arbeiten. Indem du dich selbst herausforderst und diese Hindernisse angehst, kannst du dein Selbstvertrauen stärken und persönliches Wachstum fördern.

*So gehst Du vor:*

**Vorbereitung:** Nimm dir Zeit, um über eine bestimmte Angst oder Unsicherheit nachzudenken, die dich bisher zurückgehalten hat.

**1. SCHRITT - IDENTIFIKATION:**

Identifiziere klar, welche Angst oder Unsicherheit du überwinden möchtest. Dies könnte eine soziale Situation, eine Aufgabe oder eine bestimmte Herausforderung sein.

**2. SCHRITT - HANDLUNGSPLAN:**

Überlege, welchen konkreten Schritt du unternehmen könntest, um dich dieser Angst oder Unsicherheit zu stellen. Dieser Schritt sollte herausfordernd, aber machbar sein.

**3. SCHRITT - DURCHFÜHRUNG:**

Nimm dir vor, diesen Schritt im Laufe des Tages zu unternehmen. Gehe mit Entschlossenheit und Mut an die Herausforderung heran.

**4. SCHRITT - SELBSTFÜRSORGE:**

Erinnere dich daran, dass es normal ist, Ängste zu haben, und sei während des Prozesses freundlich zu dir selbst.

**5. SCHRITT - REFLEXION:**

Nachdem du die Herausforderung gemeistert hast, nimm dir Zeit, um über deine Erfahrung zu reflektieren. Wie hast du dich gefühlt? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?



Übung: Überwindung von Ängsten  
und Unsicherheiten

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.