

# DEINE PERSÖNLICHE PLAYLISTE

Eine Playliste zur Förderung der Selbstliebe kann eine starke Quelle der Inspiration sein. Sorgfältig ausgewählte Lieder vermitteln Botschaften der Selbstliebe und Selbstakzeptanz, stärken das Selbstwertgefühl und bieten emotionale Unterstützung in schwierigen Momenten. Diese Musik reduziert Stress, fördert Entspannung und motiviert zur Selbstpflege und -entwicklung. Sie erinnert uns daran, dass Selbstliebe wichtig ist und dass wir wertvoll sind. Teile diese Playliste, um auch anderen zu helfen, sich selbst mehr zu schätzen. Selbstliebe ist erreichbar und lebensverändernd – diese Playliste kann uns daran erinnern, dies zu leben.



Ziel dieser Übung ist, dir bewusst Zeit zu nehmen, um eine Playlist mit Songs zu erstellen, die dich zur Selbstliebe inspirieren und positive Gefühle fördern.

*So gehst Du vor:*

### **1. SCHRITT - VORBEREITUNG:**

Stelle sicher, dass du Zugriff auf eine Musikplattform oder eine Playlist-App hast, um deine Songs auszuwählen und zu speichern.

### **2. SCHRITT - REFLEXION:**

Denke über Gefühle der Selbstliebe, Selbstakzeptanz und positiven Einstellungen nach, die du mit Musik assoziiertst.

### **3. SCHRITT - SONG AUSWAHL:**

Suche nach Songs, die diese Gefühle in dir wecken und dich zur Selbstliebe inspirieren. Beachte die Texte, Melodien und Stimmungen der Songs.

### **4. SCHRITT - PLAYLIST ERSTELLEN:**

Erstelle deine inspirierende Selbstliebe-Playlist, indem du die ausgewählten Songs in der Reihenfolge anordnest, die für dich am besten passt.

### **5. SCHRITT - GENIEßEN:**

Höre dir deine Playlist an und lasse dich von den Songs in eine positive Stimmung versetzen.

### **6. SCHRITT - REFLEXION:**

Nachdem du deine Playlist angehört hast, denke über die Emotionen und Gedanken nach, die sie in dir geweckt haben.

## Übung: Deine persönliche Playlist

A large grid of small dots for writing notes.

### Reflexion

- Welche Songs hast du in deine Selbstliebe-Playlist aufgenommen und warum?
- Wie hast du dich gefühlt, als du deine Playlist angehört hast und dich von den inspirierenden Songs inspirieren lassen hast?
- Wie könntest du diese Playlist regelmäßig nutzen, um deine Stimmung zu heben und deine Selbstliebe zu fördern?
- Wie könntest du die positiven Gefühle, die du durch diese Playlist erlebst, in deinem Alltag aufrechterhalten?
- Diese Übung ermutigt dich, eine inspirierende Playlist mit Songs zu erstellen, die deine Selbstliebe und positive Einstellungen unterstützen. Durch das Hören dieser Songs kannst du deine Stimmung heben und deine innere Selbstliebe stärken.

Übung: Deine persönliche Playlist

A large grid of small dots for writing notes.