

4. WOCHE



30-TAGE-  
SELBSTLIEBE

Wachstum,  
Selbstvertrauen und  
Integration

## Herzlich willkommen in der vierten und letzten Woche - dem Endspurt deiner Selbstliebe-Challenge!

In der vierten Woche, dem Höhepunkt deiner Selbstliebe-Challenge, stehen tiefgreifende Aktivitäten im Fokus:

1. **Ein Liebesbrief an dich selbst:** Beginne die Woche, indem du dir selbst einen liebevollen Brief schreibst. Feiere deine Fortschritte, erkenne deine Stärken an und sende positive Energie an dein gegenwärtiges Selbst.
2. **Mutige Schritte aus der Komfortzone:** Fordere dich selbst heraus, einen mutigen Schritt zu unternehmen, der dich aus deiner Komfortzone herausführt. Dies könnte eine neue Aktivität sein oder eine Gelegenheit, die dich wachsen lässt.
3. **Erfolgsjournal - Selbstreflexion und Selbstwachstum:** Setze dich mit einem Erfolgsjournal auseinander. Reflektiere über die vergangenen Wochen, notiere deine Erkenntnisse und identifiziere Bereiche für weiteres Wachstum.
4. **Der perfekte Tag:** Visualisiere und plane einen perfekten Tag, der von Selbstliebe und Selbstvertrauen geprägt ist. Setze diese Vorstellung in die Tat um und genieße diesen Tag bewusst.
5. **Positive Aktivität für ein Gefühl des Erfolgs:** Wähle eine positive Aktivität, die dir ein Gefühl des Erfolgs vermittelt. Dies kann eine abgeschlossene Aufgabe, ein Hobby oder eine kleine Herausforderung sein.
6. **Vision Board für Selbstliebe und Selbstvertrauen:** Gestalte ein Visionboard, das deine Zukunft mit Selbstliebe und Selbstvertrauen repräsentiert. Nutze Bilder, Worte und Symbole, die deine Ziele und Träume unterstützen.
7. **Abschließende Reflexion über die 30-Tage Selbstliebe Challenge:** Nimm dir Zeit für eine abschließende Reflexion über die gesamte Challenge. Notiere, wie sich dein Selbstwertgefühl verbessert hat und welche Erkenntnisse du gewonnen hast.
8. **Feierliches Ende der Selbstliebe Challenge:** Feiere das Ende der Challenge, indem du dir bewusst Liebe und Anerkennung schenkst. Blicke stolz auf deine Reise zur Selbstliebe zurück und genieße den Moment.
9. **Abschluss-Challenge:** Alleinzeit genießen: Zum krönenden Abschluss gönne dir alleine Zeit. Gehe ins Kino, genieße ein Essen oder unternehme etwas, das dich erfüllt. Feiere dich selbst und die vollbrachte Selbstliebe-Challenge.



Das Ziel der 4. Woche ist, die Selbstliebe durch Wachstum, Selbstvertrauen und Integration zu vertiefen

# EIN LIEBESBRIEF AN DICH SELBST

Das Schreiben eines Liebesbriefes an dich selbst ist eine kraftvolle Übung für die Selbstliebe. Sie ermöglicht die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Stärken und Fortschritten, sendet positive Energie an das gegenwärtige Selbst und fördert eine mitfühlende Selbstbetrachtung. Durch diese Praxis stärkt man das Selbstbild und die emotionale Resonanz, was die Liebe zu sich selbst vertieft.



Ziel:

Diese Übung fördert Selbstliebe und Selbstakzeptanz, indem sie dich ermutigt, dich selbst auf eine positive und liebevolle Art anzusprechen. Ein solcher Liebesbrief kann eine inspirierende Erinnerung daran sein, dass du wertvoll und einzigartig bist.

So gehst Du vor:

**Vorbereitung:** Bereite Stift, Papier und einen ruhigen Ort vor, an dem du dich wohlfühlst.

## 1. SCHRITT - INTROSPEKTION:

Setze dich in Ruhe hin und denke über deine positiven Eigenschaften nach. Welche Qualitäten machen dich einzigartig und besonders? Welche Erfolge und Stärken möchtest du hervorheben?

## 2. SCHRITT - BEGINN DES BRIEFES:

Schreibe deinen Brief, indem du dich selbst ansprichst. Beginne mit einer liebevollen Anrede, zum Beispiel "Liebe(r) [dein Name],".

## 3. SCHRITT - BETONUNG POSITIVER EIGENSCHAFTEN:

Liste in deinem Brief mindestens fünf positive Eigenschaften auf, die du an dir schätzt. Beschreibe, warum diese Eigenschaften wichtig für dich sind und wie sie dich in deinem Leben beeinflussen.

## 4. SCHRITT - ERINNERUNGEN AN ERFOLGE:

Erinnere dich an einige Erfolge oder Meilensteine in deinem Leben. Schreibe darüber, wie du dich gefühlt hast, als du sie erreicht hast, und welche Fähigkeiten und Eigenschaften dazu beigetragen haben.

## 5. SCHRITT - SELBSTAKZEPTANZ:

Drücke in deinem Brief aus, dass du dich selbst akzeptierst und liebst, unabhängig von deinen Schwächen oder Fehlern. Betone, dass du stolz auf deine Reise zur Selbstliebe bist.

## 6. SCHRITT - ZUKUNFTSAUSBLICK:

Schließe deinen Brief mit positiven Gedanken über deine Zukunft. Schreibe darüber, wie du weiterhin an dir arbeiten möchtest, um deine Stärken zu entfalten und deine Ziele zu erreichen.

## Übung: Ein Liebesbrief an dich selbst

A large area of dotted lines for writing the letter.

### Reflexion

- Lies den Brief, den du an dich selbst geschrieben hast.
- Wie hat es sich angefühlt, sich selbst auf diese Weise anzusprechen und deine positiven Eigenschaften zu betonen?
- Welche Erkenntnisse oder Emotionen sind während des Schreibens aufgekommen?
- Welche Auswirkungen könnte es haben, diesen Liebesbrief in Zeiten der Selbstzweifel oder Unsicherheit erneut zu lesen?

Übung: Ein Liebesbrief an dich selbst

A large grid of small dots for writing the letter.