

2. WOCHE



30-TAGE-  
SELBSTLIEBE

*Selbstfürsorge und  
Achtsamkeit*

## 2. WOCHEN

### Herzlichen Glückwunsch zum Start der 2. Woche!

Diese Woche steht ganz im Zeichen von Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Nimm dir bewusst Zeit, um negative Glaubenssätze in positive umzuwandeln. Platziere die positiven Überzeugungen in deiner Umgebung, um sie sichtbar zu machen und dein Wohnumfeld positiv zu beeinflussen.

Plane Zeit für deine Selbstpflege ein - das ist deine persönliche Auszeit, die du verdienst. Entdecke wieder vernachlässigte Interessen und probiere eine neue Aktivität aus. Finde Schönheit im Alltag und wähle erfüllende Aktivitäten, die dein Glück fördern. Am Ende der Woche nimm dir Zeit für eine Selbstreflexion über deine Erfahrungen mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Genieße diesen Prozess der Selbstentdeckung!



Das Ziel der 2. Woche, sich bewusst auf Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu konzentrieren, wirkt sich positiv auf die Selbstliebe aus, indem es dazu beiträgt, eine tiefere Verbindung zu dir selbst aufzubauen.

Durch die Umwandlung negativer Glaubenssätze, das Umgeben mit positiven Affirmationen und das bewusste Planen von Selbstpflegezeit stärkst du deine Selbstachtung und das Gefühl der eigenen Wertschätzung. Das Entdecken vernachlässigter Interessen, das Ausprobieren neuer Aktivitäten und das Finden von Schönheit im Alltag fördern eine positive Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für deine eigenen Bedürfnisse. Die Auswahl erfüllender Aktivitäten vertieft deine Beziehung zu dir selbst und stärkt das Gefühl der Selbstliebe.

**Das Ziel der 2. Woche ist es, durch Selbstfürsorge und Achtsamkeit eine tiefere Verbindung zu schaffen, negative Glaubenssätze in positive umzuwandeln und positive Gewohnheiten der Selbstliebe zu etablieren.**

# WANDLE DEINE NEGATIVEN GLAUBENSsätze UM

Negative Glaubenssätze können erheblichen Einfluss auf die Selbstliebe haben. Sie wirken sich oft hemmend auf das Selbstbild und das Selbstwertgefühl aus. Indem man sich selbst durch negative Überzeugungen definiert, kann man Schwierigkeiten haben, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben. Diese Glaubenssätze können Selbstzweifel fördern, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten beeinträchtigen und den Weg für kritische Selbstgespräche ebnen. Die Arbeit daran, diese negativen Überzeugungen zu erkennen und zu transformieren, ist daher entscheidend für die Förderung der Selbstliebe und eines positiven Selbstkonzepts.



Das Ziel dieser Übung ist es, dich dazu zu ermutigen, negative Glaubenssätze aus deiner Vergangenheit zu identifizieren und in positive Glaubenssätze umzuwandeln. Durch die bewusste Umformulierung deiner eigenen Überzeugungen sollst du in der Lage sein, dein Selbstbild positiv zu beeinflussen und die Kraft deiner inneren Überzeugungen zu stärken.

## So gehst Du vor:

**Vorbereitung:** Stelle sicher, dass du genügend Zeit und einen ruhigen Ort hast, um dich auf diese Übung zu konzentrieren.

### **1. SCHRITT - SELBSTREFLEXION:**

Nimm dir Zeit, um über verschiedene Lebensphasen nachzudenken, in denen du negative Glaubenssätze von Eltern, Lehrern oder anderen Personen gehört hast.

### **2. SCHRITT - IDENTIFIKATION:**

Notiere die negativen Glaubenssätze, die dir in den verschiedenen Lebensphasen begegnet sind. Achte darauf, wie diese Glaubenssätze dich beeinflusst haben könnten.

### **3. SCHRITT - UMSCHREIBUNG:**

Nimm jeden negativen Glaubenssatz und formuliere ihn um in einen positiven Glaubenssatz. Achte darauf, dass die positiven Glaubenssätze dich unterstützen und motivieren.

### **4. SCHRITT - SELBSTANNAHME:**

Erinnere dich daran, dass negative Glaubenssätze oft von äußeren Einflüssen stammen und nicht deine wahre Identität definieren.

### **5. SCHRITT - INTEGRATION:**

Integriere die umgewandelten positiven Glaubenssätze in dein Denken und in dein Selbstbild.

Übung: Wandle deine  
negativen Glaubenssätze um

A large grid of small dots for writing notes.

## Reflexion

- Welche negativen Glaubenssätze hast du in verschiedenen Lebensphasen von anderen gehört?
- Wie haben diese negativen Glaubenssätze deine Gedanken und dein Selbstbild beeinflusst?
- Wie fühlt es sich an, diese negativen Glaubenssätze in positive und unterstützende Glaubenssätze umzuwandeln?
- Wie könntest du diese positiven Glaubenssätze aktiv in deinem Alltag nutzen, um dein Selbstwertgefühl zu stärken?

Übung: Wandle deine  
negativen Glaubenssätze um

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

# POSITIVE GLAUBENSSÄTZE IN DER WOHNUNG VERTEILEN

Nimm dir bewusst Zeit, um positive Glaubenssätze über sich selbst aufzuschreiben und diese in ihrer Wohnung zu platzieren.



Das Ziel dieser Übung soll dazu beitragen, eine positive Selbstwahrnehmung zu fördern. Durch die regelmäßige Sichtbarkeit der positiven Aussagen kannst du deine Selbstwahrnehmung stärken und dich kontinuierlich an deine eigenen positiven Seiten erinnern. Dieser wiederholte Fokus auf positive Selbstbetrachtungen kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu steigern, Selbstliebe zu fördern und einen unterstützenden inneren Dialog zu etablieren.

*So gehst Du vor:*

**Vorbereitung:** Besorge Post-it-Notizen und einen Stift.

### **1. SCHRITT - POSITIVE GLAUBENSSÄTZE:**

Setze dich an einen ruhigen Ort und denke über positive Glaubenssätze nach, die du über dich selbst aufbauen möchtest. Zum Beispiel: "Ich bin wertvoll", "Ich bin liebevoll", "Ich bin stark".

### **2. SCHRITT - POST-IT SCHREIBEN:**

Schreibe jeden Glaubenssatz auf ein separates Post-it.

### **3. SCHRITT - VERTEILUNG:**

Platziere die Post-its mit den positiven Glaubenssätzen in verschiedenen Räumen deiner Wohnung. Du könntest sie an Spiegeln, Türen, dem Kühlschrank oder anderen Orten anbringen, die du regelmäßig ansiehst.

### **4. SCHRITT - TÄGLICHE ERINNERUNG:**

Jedes Mal, wenn du einen der Post-its siehst, nimm dir einen Moment, um den Glaubenssatz zu lesen und ihn bewusst zu verinnerlichen.

# Übung: Positive Glaubenssätze in der Wohnung verteilen

A large grid of small dots for writing notes.

## Reflexion

- Welche positiven Glaubenssätze hast du auf die Post-its geschrieben und wie hast du dich gefühlt, als du sie niedergeschrieben hast?
- Wie fühlt es sich an, wenn du die positiven Glaubenssätze in deiner Wohnung siehst und liest?
- Wie könnte diese Übung dazu beitragen, eine positive Selbstwahrnehmung und Selbstliebe in deinem Alltag zu fördern?
- Wie könntest du diese positive Erinnerung an deine eigenen Stärken in deinem Leben aufrechterhalten?

Übung: Positive Glaubenssätze in der  
Wohnung verteilen

A large grid of small dots for writing notes.