

SELBSTLIEBE IST SELBST-VERBINDUNG!

Die Selbst-Verbindung stärkt die Selbstliebe, indem sie eine tiefere Beziehung zu dir selbst fördert. Bewusstes Erkennen von Bedürfnissen, Gefühlen und Gedanken ermöglicht einen inneren Dialog mit Mitgefühl und Selbstakzeptanz. Diese Praxis fördert die Akzeptanz von Stärken und Schwächen, unterstützt ein positives Selbstbild und trägt zur liebevollen Selbstbeziehung bei.



Diese Übung fördert eine liebevolle Selbstverbindung und stärkt die Selbstliebe. Der bewusste Blick in den Spiegel, begleitet von positiven Affirmationen und der Anerkennung eigener Herausforderungen, schafft Raum für Mitgefühl und Selbstwertschätzung. Die regelmäßige Wiederholung fördert ein positives Selbstbild, stärkt das Selbstbewusstsein und ebnet den Weg zu persönlichem Wachstum und Liebe.

So gehst Du vor:

1. Setze dich aufrecht vor einen Spiegel.
2. Schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein, achtmal ein- und achtmal aus, bis du dich entspannt fühlst.
3. Öffne die Augen und schau dein Spiegelbild an.
4. Bring dann beide Handflächen im Herzzentrum zusammen.
5. Sage dir selbst: "Du bist schön. Ich liebe dich."
6. Schau dir dann nochmal in die Augen. Bleib hier für ein paar Minuten, solange es sich angenehm anfühlt.
7. Beginne, während du dir in die Augen siehst, laut oder leise mit dir selbst darüber zu sprechen, wie stolz du auf deine Leistungen bist.

Und tu dann die folgenden Dinge:

8. Erkenne jede Herausforderung an, die du durchgemacht hast, an. Denn sie hat dich dahin geführt, wo du heute bist.
9. Erkenne an, dass du dich dem persönlichen Wachstum und der Liebe in neuen Formen öffnest. Das erfordert Mut.
10. Erinnerung dich daran, dass du viel mehr bist als dein physischer Körper. Du bist ein göttliches Wesen von unendlichem Licht und unendlicher Liebe.
11. Dann, bringe die Handflächen wieder zusammen und verneige dich wieder vor dir selbst.
12. Wiederhole: "Du bist schön. Ich liebe dich."

**Mache diese Übung in dieser Woche jeden Morgen und Abend für 5 Minuten.
Wichtig: Behalte dabei immer den Augenkontakt mit dir selbst.**