



Ich

sage Ja

zu mir ...



INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	Warum ist Selbstliebe wichtig? Was ist Selbstliebe? Die Bedeutung von Selbstliebe	4
In 10 Schritten zu mehr Selbstliebe	1. Erkenne Deinen Selbstwert 2. Lobe Dich selbst 3. Sei dankbar 4. Verzeihe Dir selbst und anderen 5. Gönn Dir Auszeiten/Pausen 6. Selbstmitgefühl 7. Finde Deine Bedürfnisse heraus 8. It's a good day, to have a good day 9. Tanze Dich frei 10. Das mögen andere an Mir	6
Übungen/Arbeitsblätter	✓ Tipps ✓ Ziele ✓ Review ✓ Positive Affirmationen ✓ Glücklich sein ✓ Mindset ✓ Selbstliebe - Journal ✓ Routinen & Struktur	
Zitate zur Selbstliebe		26
Danke		27

Das menschliche Dasein ist von grundlegenden Fragen geprägt, die uns alle irgendwann einmal beschäftigen. Diese Fragen sind tiefgründig und können uns auf eine Reise der Selbstreflexion und Selbstfindung schicken.

Wenn dir diese Aussagen bekannt vorkommen...

- Egal wie sehr ich mich anstrengte, ich kann einfach keine Liebe für mich selbst fühlen
- Ich habe schon alles versucht, habe aber trotzdem noch keine liebevolle und mitfühlende Beziehung zu mir.
- Ich weiß, ich sollte nicht so hart mit mir umgehen - aber ich bin einfach immer noch mein eigener größter Kritiker.

...dann liegt das einfach nur daran...

dass du bisher nicht gelernt hast, dich gut zu behandeln. Das wichtige Wort hier ist „handeln“. Denn Selbstliebe ist zu einem großen Teil eine Gewohnheit. Die Gewohnheit, liebevoll zu sich selbst zu sein.

Und das kann jeder lernen! Wie, das erfährst du in diesem Workbook.



Hi, mein Name ist Nessa und ich bin selbst durch viele Höhen und Tiefen in meinem Leben gegangen. Ich durfte selbst erst die Reise in die Selbstliebe und zu meinem Selbst antreten, damit ich DIR jetzt wertvolle Tools mit an die Hand geben kann, dass du dir ein Leben erschaffst, indem du der wichtigste Mensch bist.

Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen Romanze

(Oscar Wilde)

Ich freue mich, dass du dir mein Workbook heruntergeladen hast und hoffe, dass dich die folgenden Übungen dabei unterstützen, mehr in **DEINE SELBSTLIEBE** zu kommen

Alles, was Du tun darfst, ist eine Entscheidung zu treffen und mit der Entfaltung deines Potenzial - findest du deinen Weg zur Veränderung.

EINFÜHRUNG

Warum ist Selbstliebe wichtig?

Selbstliebe ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. Sie ermöglicht es Dir, Deine inneren Ressourcen zu erkennen und Dein volles Potenzial zu entfalten. Ohne Selbstliebe ist es schwer, Glück und Zufriedenheit zu finden.

Selbstliebe bedeutet, dass du dich so akzeptierst, wie du bist und aufhörst, dich dafür schlecht zu machen. Wir alle haben bestimmte Eigenschaften, die uns an uns selbst nicht gefallen. Oft verurteilen wir uns für diese oder machen uns deswegen „klein“. Wir empfinden diese als negativ oder sehen sie als „falsch“ an.

Was auch immer deine Charakterzüge sind, sie machen dich zu einem vollkommenen Menschen. Das Einzige, was uns mit Scham oder Ärger erfüllt ist die Tatsache, dass andere Menschen diese Charaktereigenschaften vielleicht als störend oder nicht perfekt empfinden. Und diese Meinungen haben sich in unserem Unterbewusstsein eingebrannt. Um dich in dich selbst zu verlieben, darfst du jedes kleine Bisschen von dir selbst sehen und annehmen.

Schau dir deshalb bewusst diese Seiten von dir an und sei ehrlich zu dir. Einerseits liegt viel Potential dahinter und andererseits ist es elementar für deine Liebe zu dir selbst, dich anzunehmen und zu akzeptieren, so wie du bist.

Sei du selbst & liebe DICH so wie du bist!



Es wird Zeit Du selbst zu werden – ein Mensch, der in allen Lebensbereichen zu sich steht, sich so zu lieben, wie er ist. Vertrauensvoll in sich blickt, nach seinen eigenen Bedürfnissen, sowie Vorstellungen lebt und für seine Herzenswünsche und persönliche Ziele losgeht – unabhängig von der Meinung anderer und ohne Selbstzweifel – mit voller **SELBSTLIEBE**.

Keine Selbstzweifel mehr, endlich wieder selbstbestimmt Entscheidungen treffen, die wirklich DEINEM Herzen entsprechen. Keine negativen Gedanken mehr im Alltag, neues Selbstvertrauen, um deine Träume zu erfüllen und vor allen Dingen:

DICH selbst lieben, und zwar genau so wie DU BIST!

Ja, zu einem Leben, dass dir selbst gefallen darf!

Ja, zu einem Leben, dass Spaß macht!

Ja, zu einem Leben, dass sich aus der Fülle bedient!

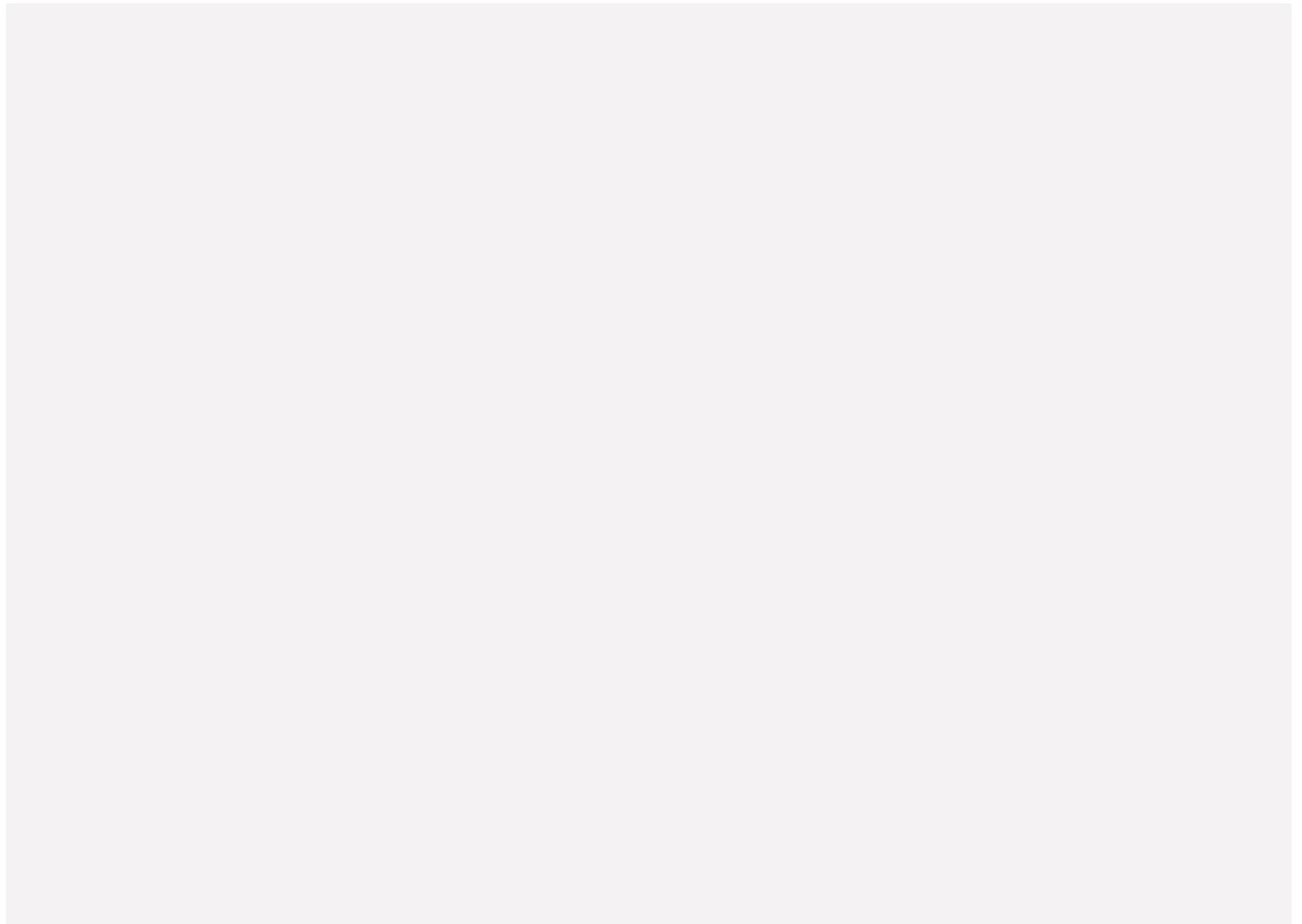
Doch bevor DU mit der ersten Übung beginnst, kaufe dir ein schönes, ansprechendes Notizbuch, als Unterstützung und stetigen Begleiter für DICH!

Beginne alles aufzuschreiben, was du denkst:

Vor allem die Stressgedanken, die dich abhalten, diese Übungen zu tun, gehören aufs Papier.

Setze DICH nicht unter Druck. Es reicht völlig aus, wenn du jeden Tag 5-10 Minuten dafür verwendest. Wenn erste Erfolge sich einstellen, erhöhst du automatisch deine Zeit für DICH.

Platz für Notizen:



In 10 Schritten zu mehr Selbstliebe

Schritte, die so viel bewirken, wenn Du sie tust!

Schritt 1: Erkenne deinen Selbstwert

Selbstwert ist das Fundament der Selbstliebe. Es geht darum, wie du dich selbst siehst und bewertest. Ein gesundes Selbstwertgefühl bedeutet, dass du dich selbst als wertvoll, liebenswert empfindest, unabhängig von äußeren Urteilen oder Bedingungen.

Dein Selbstwert beeinflusst, wie du dich in Beziehungen verhältst, wie du Herausforderungen angehst und wie du dich selbst behandelst. Es ist der Schlüssel zu einem erfüllten und glücklichen Leben.

Worauf bist du stolz?

Schreibe eine Liste, wo du alle Dinge auflistest, auf die du stolz bist. Es ist manchmal ein anderer Aspekt als „Dankbarkeit“. Notiere alles, was dir einfällt und gerne kannst du auch Dinge aufschreiben, die du bei Übung 1 bereits geschrieben oder gezeichnet hast. Hier schadet es nicht, sich zu wiederholen.

Stelle dir die Frage immer und immer wieder: **„Worauf bin ich stolz?“** **„Worauf bin ich stolz?“**

Lass deinen Stift über das Papier flitzen, zensiere dich nicht, erlaube ALLEN Gedanken sich zu zeigen. Gedanken sind wie Kinder, sie wollen gesehen werden.

Und glaube mir: Wenn du dir die Zeit lässt, tauchen Dinge auf, die dir jetzt überhaupt nicht bewusst sind!



Selbstliebe – Reminder

Gründe, warum ich mich selbst liebe

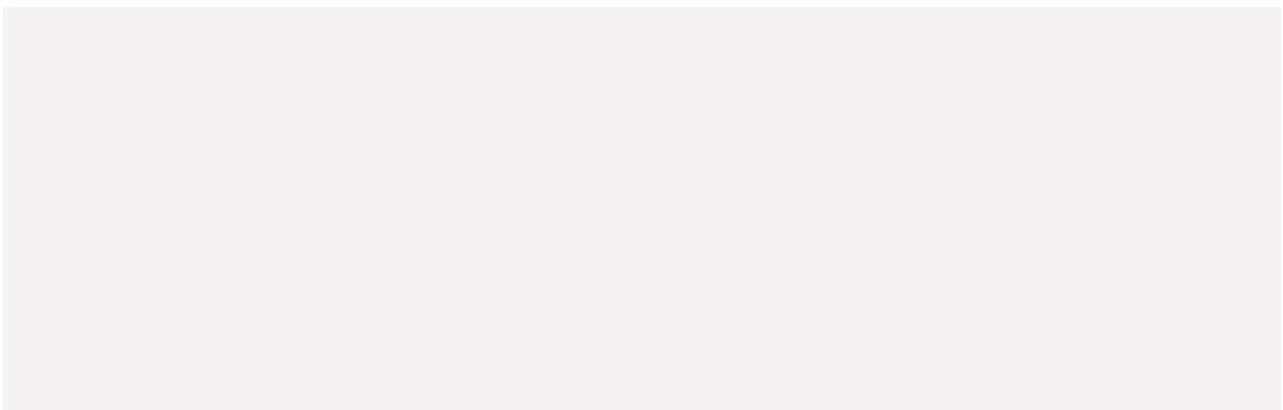
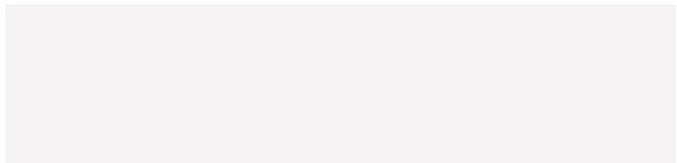
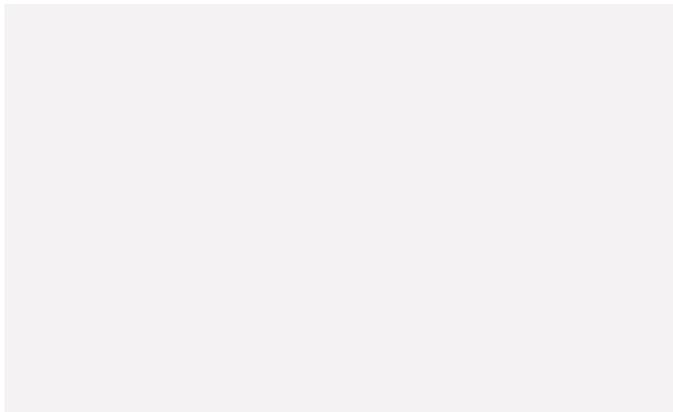
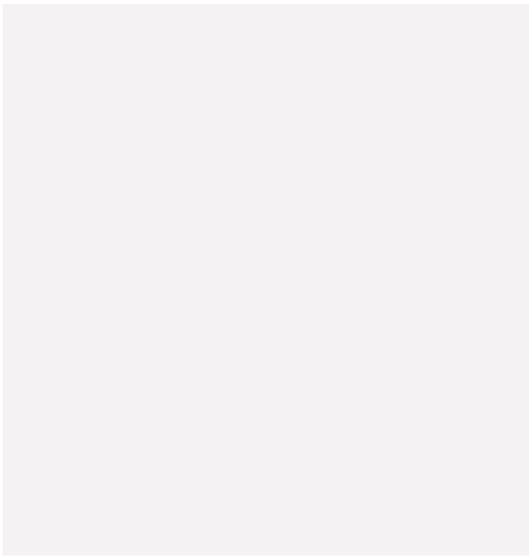
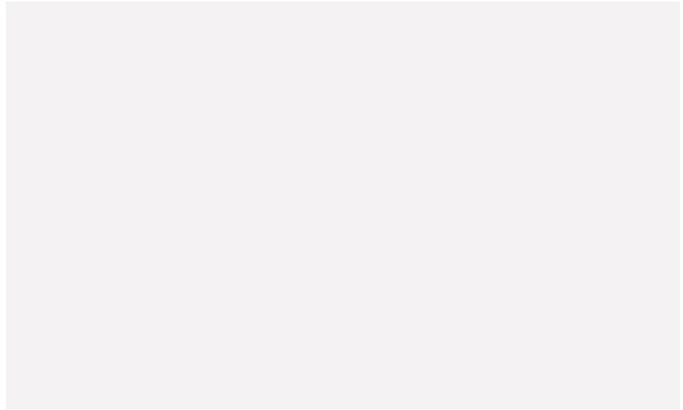
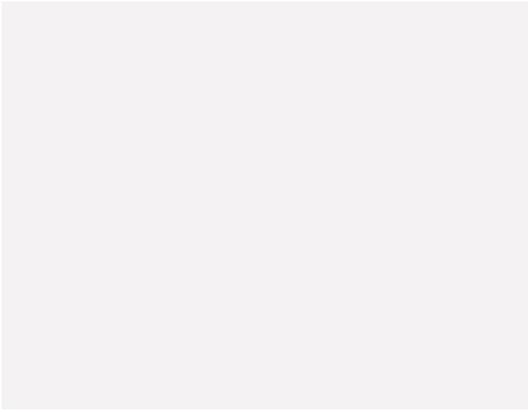
Was ich an mir liebe?

Blank writing area for the question "Was ich an mir liebe?".

Was an mir macht mich stolz?

Blank writing area for the question "Was an mir macht mich stolz?".

Worauf bin ich stolz?



Schreibe eine Liste von mindestens 10 persönlichen Stärken und Qualitäten, die du an dir schätzt:

A series of 10 horizontal gray bars intended for writing the list of strengths and qualities.



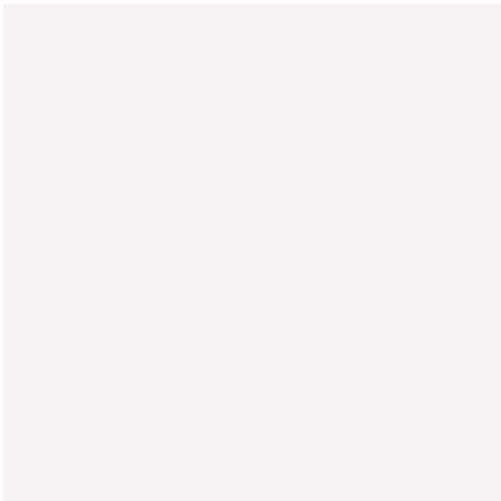
Schritt 2: Lobe dich selbst

Führe ein Tagebuch, indem du täglich eine Sache notierst, die dich an diesem Tag glücklich gemacht hat, lobe dich und sei stolz, ohne dich selbst zu kritisieren. Du kannst das sehr ausführlich machen mit einer kleinen Lobeshymne auf dich oder du schreibst es in kurzen Stichworten auf.

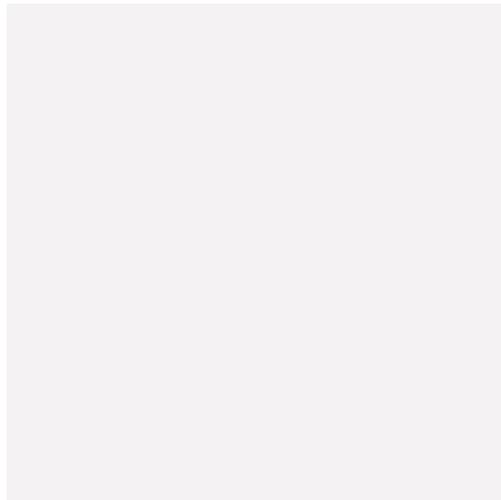
Wichtig ist, dass du dir deine Erfolge einmal am Tag vor Augen führst. Erwähne jedes winzige Detail, auf das du stolz sein kannst. Das müssen gar keine supergroßen Leistungen sein.

Mit dieser kleinen Übung wirst du den Fokus auf deine positiven Eigenschaften lenken, wie zum Beispiel deine Disziplin. Wir nehmen so häufig gar nicht mehr wahr, was wir alles leisten und auf was wir wirklich stolz sein können.

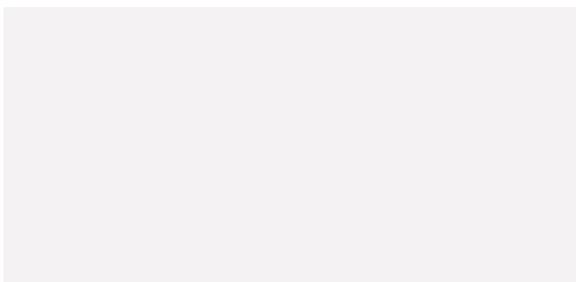
Das hat mich glücklich gemacht ...



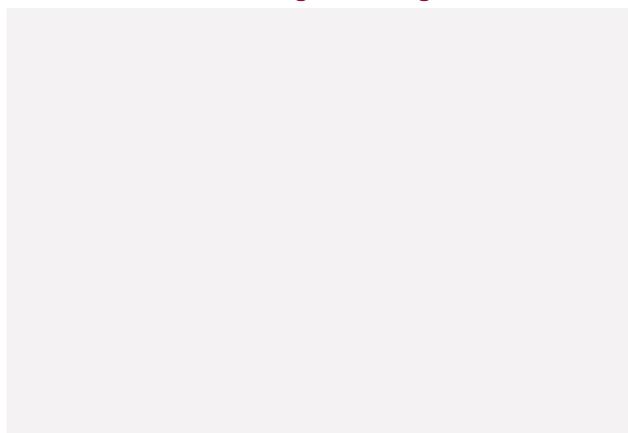
Ein Kompliment an mich ...



Ein Lob an mich ...



Heutiger Erfolg ...



Schritt 3: Sei dankbar

Sei dankbar für das, was du bereits hast und kannst. Durch Dankbarkeit machst du dir immer wieder klar, wie reich du schon bist.

Setze dich jeden Abend, vor dem zu Bett gehen hin und schreibe mindestens 5 Punkte in dein Notizheft. Diese Aufgabe kostet dich nicht viel Zeit und bringt dir enorm viel!

Dankbarkeit für dich selbst!

Nimm ein großes Blatt Papier und schreibe oder zeichne/male darauf, wofür du dir selbst dankbar bist. Diese Übung ist für viele Menschen schwierig, aber glaube mir: Sie ist machbar

Selbst wenn nur eine einzige Sache darauf steht, bringt es dich weiter. Vertraue dieser Kraft, die entsteht, wenn du deine Gedanken in eine andere Richtung lenkst und mach einfach diese Übung, ohne in den Widerstand zu gehen oder den Widerstand zu bemerken, wenn er da ist, um ihn so liebevoll, wie du nur kannst, anzunehmen und dann weiter zu malen 😊

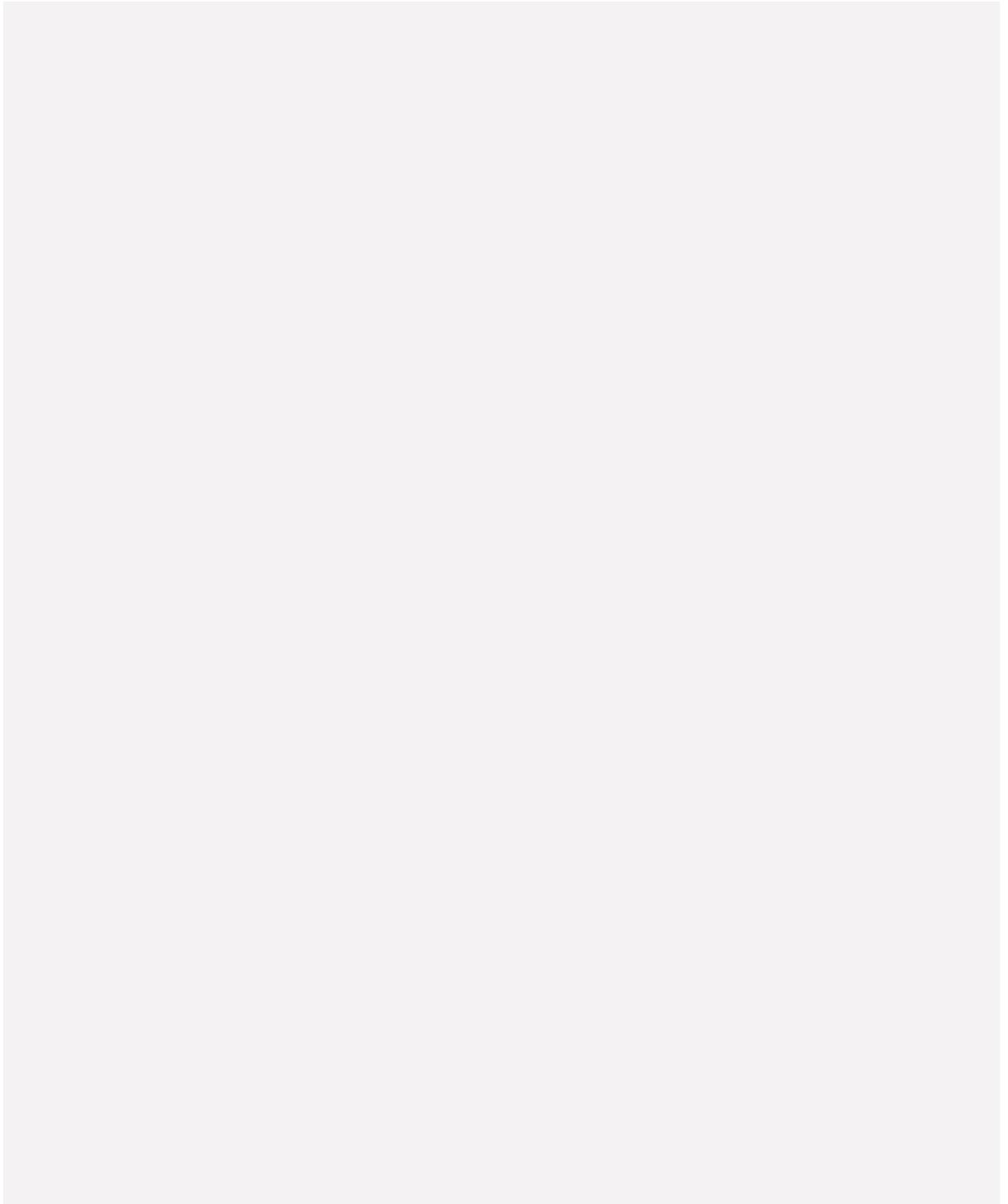
Und wenn du total mutig bist, hänge dieses BILD in deiner Wohnung auf und betrachte es täglich. Schreibe oder male immer mehr dazu, jedes Mal, wenn dir was Neues einfällt, wofür du DIR SELBST dankbar bist, zeichne, schreibe oder male es auf dieses Papier.

Ich bin DANKBAR für ...

Blank area for writing gratitude notes.

Schritt 4: Verzeihe dir selbst und anderen

Schreibe einen Brief an Dich selbst, in dem du dir für vergangene Fehler vergibst und dir selbst Liebe und Verständnis zeigst.



Schritt 5: Gönn dir Auszeiten/Pausen

Gehe raus in die Natur! Mach mal wieder einen langen Spaziergang und genieße bewusst, dass diese Zeit nur dir gehört.

Wenn du beruflich stark eingespannt bist oder Familie hast, dann vereinbare mindestens einmal die Woche ein festes Date mit dir selbst. Trage es richtig in deinen Kalender ein, wie einen Arzt-Termin oder Friseurbesuch.

Die Natur hat eine beruhigende Wirkung auf uns Menschen, weil dort alles harmonisch schwingt. Atme die frische Luft ganz bewusst ein und fühle, wie sich deine Lungen damit wohltuend füllen.

Gehe deinen Weg achtsam und schaue aufmerksam, ob du rechts und links des Wegesrand etwas Schönes entdeckst. Vielleicht findest du einen außergewöhnlichen Stein, den du zur Erinnerung mit nach Hause nimmst.

Setze dich auf eine Bank und genieße die Sonnenstrahlen auf deiner Haut.

Du wirst sehen, wie wohltuend diese kleine Auszeit für dich sein wird.

Sei dir das wert! Du hast es dir verdient!

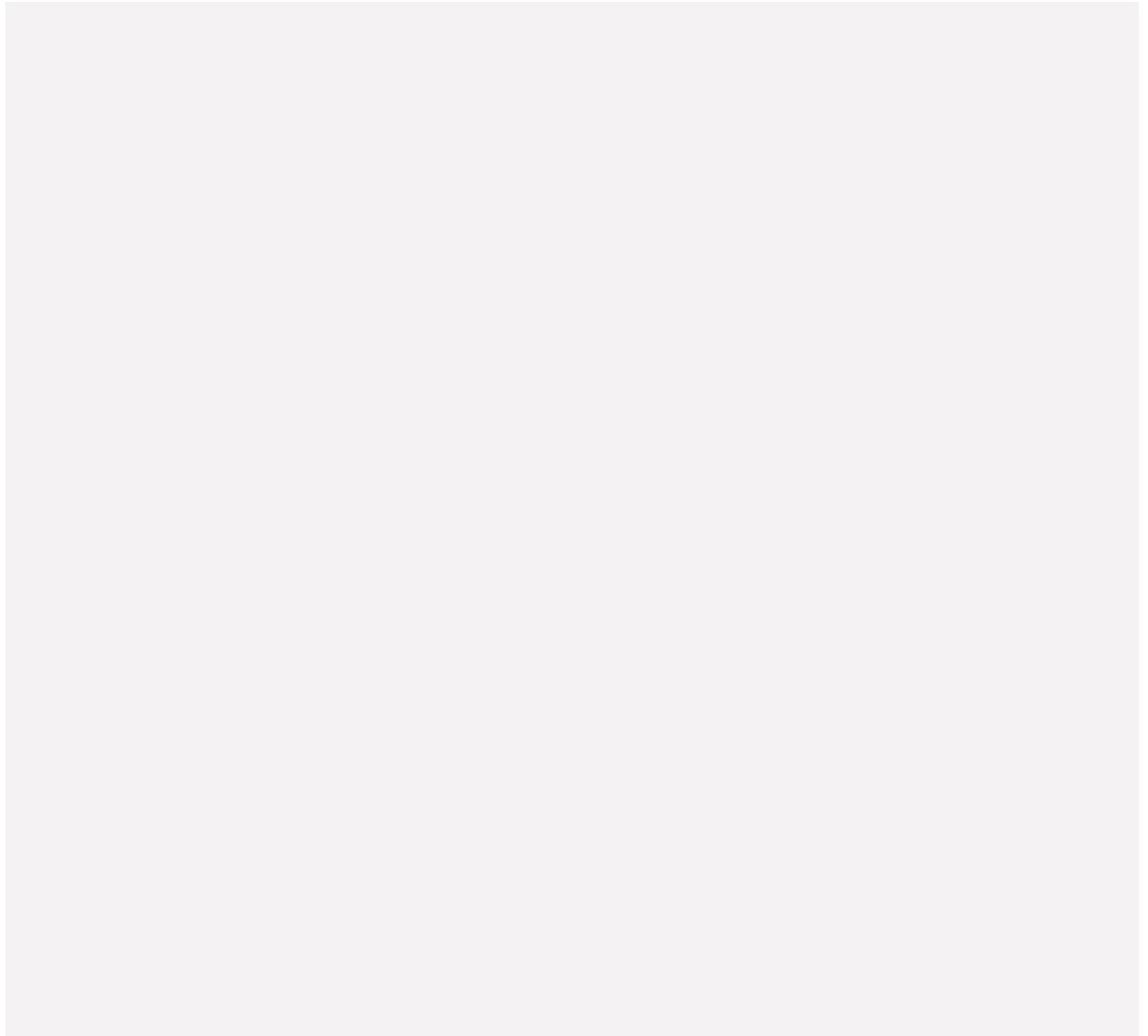


Schritt 6: Selbstmitgefühl

In diesem Schritt geht es darum, Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln, ähnlich wie du es für andere Menschen empfindest. Selbstmitgefühl ist ein wichtiger Teil der Selbstliebe und hilft dir dabei, mit schwierigen Emotionen und Herausforderungen umzugehen.

Schreibe einen emotionalen Brief an dich selbst, in dem du dir selbst Mitgefühl und Verständnis zeigst. Sprich darüber, wie stolz du auf deine Fortschritte in Sachen Selbstliebe bist und ermutige dich, weiterhin liebevoll mit dir selbst umzugehen, selbst wenn du Fehler machst oder dich in herausfordernden Situationen befindest.

Brief an dich Selbst



Schritt 7: Finde deine Bedürfnisse heraus

Setze dich mal ganz in Ruhe hin und überlege dir, welche Bedürfnisse du hast und wobei du dich entspannt fühlst. Was brauchst du, um dich wohlfühlen? Um Entscheidungen zu treffen? Und was inspiriert dich?

Beispiele:

- Ich muss allein sein und brauche Ruhe, um abzuschalten.
- Ich brauche soziale Kontakte und möchte mich zugehörig fühlen.
- Ich möchte niemandem Rechenschaft ablegen, damit ich mich frei fühlen kann.
- Ich brauche Ordnung und Struktur in meinem Leben.
- Ich brauche Zeit, um in Ruhe Entscheidungen zu treffen.
- Ich brauche Freiheit, um mich selbst zu verwirklichen.

Schreibe 5-6 deiner wichtigsten Bedürfnisse auf.

Wenn du dich irgendwann mal nicht wohl fühlst, finde heraus, was dir fehlt und welches dieser Bedürfnisse gerade nicht erfüllt ist. Und dann erfülle es dir.

Meine Bedürfnisse:

Selbstliebe – Planer

Persönliches Wachstum

Neue Dinge, die ich lernen möchte

Neue Dinge, die ich für meine Gesundheit machen möchte

Was ich davon bereits erreicht habe

Schritt 8: It's a good day, to have a good day

Stimme dich positiv auf deinen Tag ein!

Dieser Tag darf sofort aktiv für dich genutzt werden! Richte dich morgens in deinem Bett auf und überlege dir 3 Dinge, die du dir von diesem Tag wünschst und worauf du dich heute freust.

Und erwarte ein Wunder! Öffne dich dafür, dass du heute vom Leben wundervoll überrascht wirst.

- ✓ Stelle dich gerade hin
- ✓ Strecke deine Arme weit nach außen aus
- ✓ Lächle tief in dich hinein
- ✓ Atme 10x ein und wieder aus
- ✓ Der Blick ist fokussiert und nach vorn gerichtet
- ✓ Dein Körper ruht und setzt sich bewusst mit dem heutigen Tag auseinander

Frage dich also:

Was willst du heute für geile Momente erleben? Was willst du heute bereits erleben, was für deinen morgigen Tag gut sein kann?

Klatsche 5-mal fest in deine Hände und wenn du dich bereit fühlst, beginne deinen Tag!

Visualisiere deinen Tag

Wie dein Tag positiv und erfolgreich verläuft. Stelle dir vor, wie du deine Aufgaben mit Leichtigkeit erledigst und wie du dich selbst liebevoll unterstütztest.



Morgen-Mantra

Wähle ein positives Mantra oder Affirmation aus, die zu dir passt.

Zum Beispiel:

- Ich bin wertvoll
- Ich kann alles schaffen
- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin

Wiederhole dieses Mantra mehrmals in Gedanken oder laut.

Schritt 9: Tanz Dich frei

Herzlichen Glückwunsch, du hast bereits eine erhebliche Reise der Selbstliebe hinter Dir. In Tanz Dich frei geht's darum, deine innere Freiheit und Freude zu zelebrieren. Der Tanz ist eine kraftvolle Möglichkeit, Emotionen auszudrücken und positive Energie freizusetzen.

Tanzen ist eine befreiende Erfahrung, die uns mit unserem Körper und unserer inneren Lebensfreude verbindet. Es hilft dir, Stress abzubauen und dich lebendig zu fühlen. In diesem Schritt lernst du, wie du dich durch den Tanz von inneren Blockaden und negativen Gedanken befreien kannst.

Eine kleine Anleitung:

✓ **Wähle deine Musik:**

Suche dir deine Lieblingsmusik aus, die dich inspiriert und glücklich macht, ganz nach deinem Geschmack.

✓ **Schaffe den Raum:**

Finde einen Raum, in dem du dich wohlfühlst und genügend Platz zum Tanzen hast.

✓ **Atme tief ein:**

Stehe aufrecht, schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Lasse alle Sorgen und Gedanken los.

✓ **Beginne zu tanzen:**

Starte langsam und lass deinen Körper auf die Musik reagieren. Es gibt keine Regeln oder Schritte, die du befolgen musst. Fühle einfach die Musik und lasse dich von ihr leiten.

✓ **Ausdruck deiner Gefühle:**

Nutze diesen Moment, um alle Emotionen auszudrücken, sei es Freude, Liebe, Dankbarkeit ... lasse sie durch deine Bewegungen fließen.

✓ **Tanze, als ob niemand zuschaut:**

Denke nicht darüber nach, wie du aussiehst oder ob du „gut“ tanzt. Tanze aus der Freiheit deines Herzens.

✓ **Dankbarkeit:**

Beende den Tanz in einer Umarmung mit dir selbst. Spüre die Dankbarkeit für deine Reise der Selbstliebe und die Freiheit, die du gerade gefunden hast.

Schritt 10: Das mögen andere an mir

Das mögen andere an mir!

Schreibe 5 Eigenschaften auf, die anderen Menschen an dir gefallen. Worauf werden sie sofort aufmerksam, wenn sie dich zum ersten Mal treffen? Wofür wirst du von anderen Menschen bewundert?

Sei ganz ehrlich. Auch, wenn es dir am Anfang schwerfällt, diese Dinge über dich aufzuschreiben.

Was mögen andere an mir?

Frage Freunde, Bekannte und deine Familie, was genau sie an dir mögen. Vielleicht bittest du sie, dir einen Brief zu schreiben. Gerne kannst du ihnen auch konkrete Fragen zu deiner Person stellen, die meisten tun sich dann leichter und kommen einfacher in die Umsetzung.

Mögliche Fragen:

- ✓ Wie siehst du mich?
- ✓ Wie nimmst du mich wahr?
- ✓ Welche Qualitäten schätzt du an mir?
- ✓ Wofür werde ich in meinem Umfeld geschätzt?
- ✓ Welche Fragen werden mir gestellt?

Lass Dich überraschen, was die Menschen über dich sagen. Fege nichts zur Seite. Nimm es an, auch wenn es anfangs schwer für dich ist.



Tipps

1. Ziele setzen, die erreichbar sind
2. Produktive Phasen nutzen
3. Pausen machen und DICH loben

Platz für deine Notizen:

Large empty rectangular area for taking notes.



Ziele

3 Ziele für diese Woche

Three horizontal grey bars for writing weekly goals.

5 Ziele für die nächsten 3 Monate

Five horizontal grey bars for writing 3-month goals.

Review

Habe ich meine Ziele erreicht?

Was habe ich gut gemacht?

Was kann ich verbessern?

Positive Affirmationen

Schreibe 10 Dinge auf, die du in dein Leben integrieren möchtest

10 horizontal grey bars for writing affirmations.

Glücklich sein

Schreibe 6 Dinge auf, die DICH glücklich machen

Eight horizontal grey bars for writing answers to the question "Schreibe 6 Dinge auf, die DICH glücklich machen".

Was kannst du wirklich gut?

A large horizontal grey box for writing answers to the question "Was kannst du wirklich gut?".

Mindset

Dein Mindset ist ein mächtiges Werkzeug, das deine Denkweise, Handlungen und letztendlich dein Leben beeinflusst. Indem du an einem positiven und wachstumsorientierten Mindset arbeitest, kannst du Hindernisse überwinden, deine Ziele erreichen und ein erfülltes Leben führen.

Wie würde DEIN Leben aussehen, wenn alles möglich wäre?



Selbstliebe - Journal

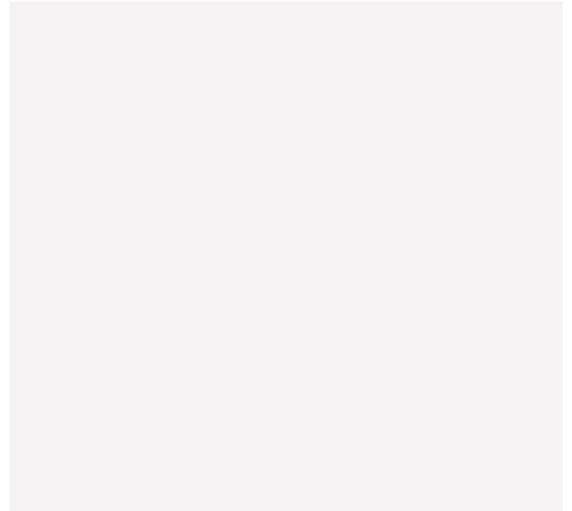
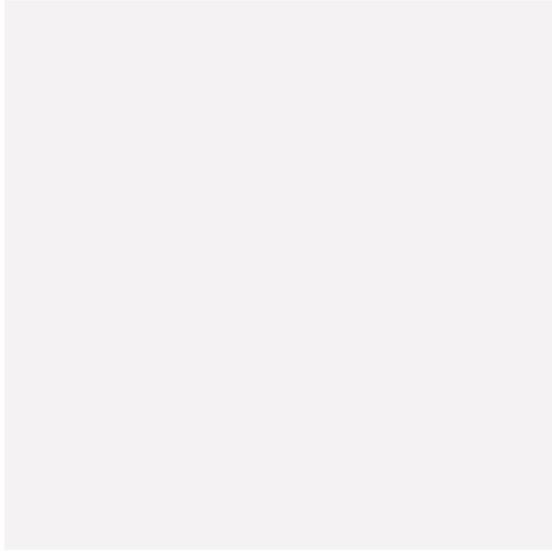
Tag

Monat

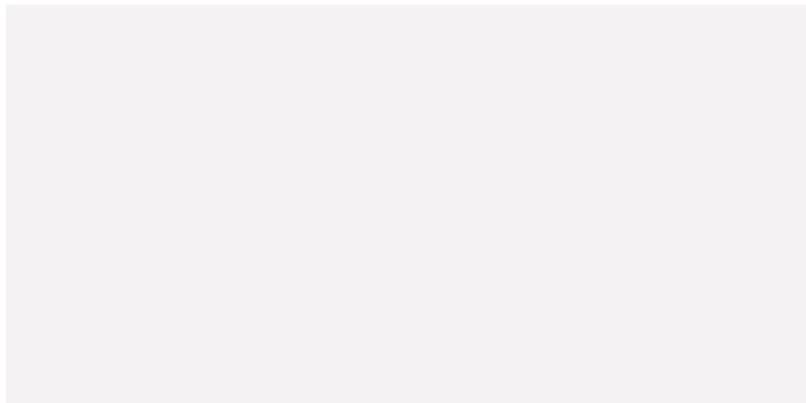
Jahr

ICH MÖCHTE VERSUCHEN ...

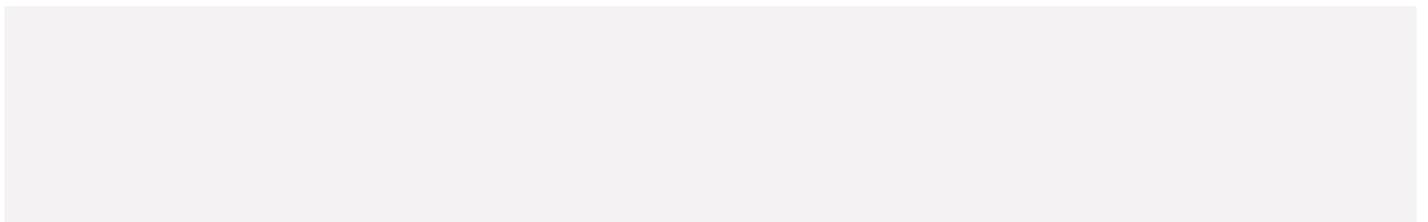
ICH BIN STOLZ AUF ...



MIR HAT GUT GEFALLEN ...



EIN LIEBER SPRUCH NUR FÜR MICH



Routine und Struktur

Gedanken

Atmung

Bewegung



Zitate zur Selbstliebe

Mit ein bisschen mehr Selbstliebe hast du die Möglichkeit, dich auf gesunde Weise zu reflektieren und dich selbst neu zu entdecken. Zeitgleich kannst du auch den mangelnden Glauben an deine eigenen Fähigkeiten und Wertigkeiten aus der Welt schaffen.

Sprüche und Zitate über die Liebe zu einem selbst regen vor allem zum Grübeln an.

Daneben haben sie alle eins gemein – sie vermitteln dir, dass du vollkommen in Ordnung bist, so wie du bist.

Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.

(Abraham Lincoln)

Wer sich selbst treu bleiben will, kann nicht immer anderen treu bleiben.

(Christian Morgenstern)

Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.

(Buddha)

Weil man an sich selbst glaubt, versucht man nicht, andere zu überzeugen. Weil man mit sich selbst zufrieden ist, braucht man die Zustimmung anderer nicht. Weil man sich selbst annimmt, akzeptiert die ganze Welt ihn oder sie.

(Lao-Tzu)

Eine Blume vergleicht sich nicht mit anderen. Sie blüht einfach für sich.

(Unbekannt)

Gesunde Selbstliebe bedeutet, sanft mit deiner Seele zu sein. Sich selbst zu lieben ist die reinste, mutigste Sache. Jeder auf der ganzen Welt kann Selbstliebe erfahren.

(Unbekannt)

Ich hoffe, dieses Workbook hat Dir auf deiner Reise zur Selbstliebe geholfen.

Denk daran, dass Selbstliebe eine lebenslange Reise ist, und Du bist auf dem richtigen Weg.

Wenn Du weitere Unterstützung oder Fragen hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren.

Kontakt Daten:

Instagram: [nessa.mehmedovic_](https://www.instagram.com/nessa.mehmedovic_)

E-Mail: team_nessa@outlook.com



Und denk immer daran, zu lächeln und *entfalte Dein Potenzial*, während du deine Träume verwirklichst und *deinen Weg zur Veränderung gehst*.

Du bist wundervoll, so wie Du bist

Viel Erfolg mit deinem Self-Love Workbook,

alles Liebe, von Herz zu Herz

Deine Nessa

