

TEIL 6

LIEBE DICH SELBST!



Kannst du dir selbst vergeben? Wie fühlt es sich für dich an, wenn du dich selbst im Spiegel anschaust? Hörst du einen inneren Kritiker? Was wäre, wenn der innere Kritiker verstummen würde? Wenn DU ihn verstummen lässt... ? Was wäre, wenn du dich so lieben würdest, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen? Wenn du Frieden finden würdest in dir, mit dir und deinen Handlungen? Wenn du respektieren würdest, dass du so gehandelt hast, weil du es in diesem Augenblick nur so konntest? Wenn du plötzlich wissen würdest, dass es keine Fehler gibt, sondern nur Erfahrungen? Selbstliebe ist ein Prozess und kommt nicht über Nacht. Versuche diese liesLotte-Übung und bleib dran!



Wofür gibt es Raum, wenn du aufhörst, dich selbst zu verurteilen?



Ich würde positiver denken.

Ich würde mich selbst respektieren.

Ich würde ...



Ich würde ...

Ich würde

Ich würde ...

