

## Tag 4 – Selbstliebe sofort erhöhen!

Hallo du liebe tolle Frau,  
klasse, dass du dran bleibst!  
Ich hoffe, du bist gut zurecht gekommen mit der Aufgabe von gestern.

Heute gebe ich dir einen sehr coolen praktischen Tipp, womit du *sofort* deine Selbstliebe erhöhen kannst.

LOBE DICH!

Was sehr schnell beitragen kann zu einem höheren Selbstwert und mehr Selbstliebe ist, dich selbst zu loben und anzuerkennen.

Dich selbst zu loben ist eine wunderbare Sache! Es ist einfach, dauert nicht lange, du kannst es überall machen und es fühlt sich grossartig an. Ja, vielleicht ist es ein klein bisschen gewöhnungsbedürftig...

Oft ist es so, dass wir an uns selbst vorbei laufen.  
Hört sich eigentlich komisch an, oder? Aber das ist ein sehr wichtiger Punkt, speziell hier im "schnellen" Deutschland.

Wir sind so beschäftigt mit unsern täglichen Leben und mit den Menschen um uns herum, dass wir oft einfach vergessen oder kein Zeit mehr bleibt für uns selbst da zu sein.

Folge: Wir nehmen uns wenig oder gar nicht wahr.

Mit dieser Aufgabe heute nimmst du dir wieder Zeit für dich, du nimmst dich wieder wahr und erkennst dich an. Das hilft dir auf ganz einfache Weise deinen Selbstwert, deine Selbstliebe und dein Selbstvertrauen wieder zu erhöhen.

Ich wünsche dir viel Spass mit dieser tollen Übung!  
Speziell mit Aufgabe B. ;-)

**Dein Tag 4 mit Aufgabe 4:**

**A) Als erstes kannst du damit anfangen eine Erfolgs-Liste zu schreiben mit allem was du schon erreicht und geschafft hast.**

Natürlich kannst du deine Ausbildungen, Abschlüsse, und Jobs etc. aufschreiben, aber lasse dir auch andere Sachen einfallen.

Hast du z.B. ein Instrument gelernt, sprichst du mehrere Sprachen, kannst du lecker kochen, spielst du gut Fussball? Etc.

Du kannst diese Erfolgs-Liste auch später immer weiter Anfüllen.  
Diese Liste hilft dir bei deinem Selbstwertgefühl. Es bringt ein Lächeln auf dein Gesicht oder gibt dir ein zufriedenes Gefühl...

Auch für frühere Erfolge kannst du dich immer noch loben, auch wenn sie schon 10 oder 20 Jahre hinter dir liegen.

**Wenn du nicht viel findest worüber du zufrieden bist, dann kann es sein, dass dein innerer Kritiker sehr aktiv ist.**

Wenn das der Fall ist, antworte mir gerne auf diese E-Mail, oder in die FB Gruppe. Schreibe mir, wie du dich fühlst, womit du unzufrieden bist etc. und ich werde dann darauf eingehen in einem FB Live-Training.

Lass uns jetzt aber dein Herz zum Hüpfen bringen!  
Diese nächste Aufgabe tut deinem Herzen wirklich gut!

**B) Was eigentlich noch viel mehr Spass macht und du kannst daraus ein tägliches Ritual machen ist, dich zu loben für eine bestimmte Qualität!**

**Auf welche Qualitäten/Charaktereigenschaften bist du stolz?**

**Was magst du an dir?**

Mögliche Beispiele:

Dein Optimismus, deinen Humor,  
deine starke Intuition, dein Einfühlungsvermögen,  
deinen Fleiss, dein Durchsetzungsvermögen,  
deinen Mut, deine Ehrlichkeit  
deine Kreativität, deine offene Art  
deine Grosszügigkeit

**Nimm jetzt eine Qualität und wiederhole sie ein paar Mal zu dir selbst.**

So kannst du gut in dich hineinfühlen und dein Lob spüren und annehmen.

Das kann zum Beispiel so aussehen:

Liebe (dein Name) du bist so toll! Ich liebe dein Durchsetzungsvermögen. Ich liebe es, wie du nie aufgibst. Und dran bleibst. Du bist so toll!

Liebe (dein Name), du bist so toll! Ich liebe dein Durchsetzungsvermögen...etc.

**Danach kannst du weiter machen mit einer anderen Qualität.**

**Was total gut tut ist, dich während du zu dir sprichst und dich lobst, dich auf deine Schulter zu klopfen. Probiere es mal!**

**Was du auch ausprobieren kannst ist, dich über deine Arme und Oberkörper zu streichen, während du liebevoll mit dir sprichst und dich lobst.**

Ja, das kann etwas gewöhnungsbedürftig sein.  
Vielleicht kommen Schüchternheit, Scham oder Widerstand hoch.  
Probiere es einfach diese Gefühle da sein zu lassen.  
Hole tief Atem und mache weiter.

**C) Du kannst dich auch loben für dein Verhalten in einer bestimmten Situation.**

Beispiele:

- Dass du etwas, trotz viel Gegenwind, durchgezogen hast
- Dass du auf deine Intuition gehört hast und als Folge davon etwas Tolles passiert ist
- Dass du klar deine Grenzen angeben konntest
- Dass du aus deiner Komfortzone getreten bist
- Dass du gut für dich gesorgt hast und Pausen während des Tages gemacht hast etc.

**Du kannst daraus sogar ein "Sport" machen.  
Frage dich immer wieder ab, für was kann ich mich noch mehr loben?**

Warte nicht mehr darauf, dass andere dich loben!  
Deine Freunde und Familie sehen einfach nicht alles, was du tust und erlebst und was für innere Erfolge du hast.  
Am besten übernimmst du hierbei die Führung und lobst und feierst dich selbst so oft du daran denkst. Immer wieder. Herrlich!

**D) Gestern hast du geschaut wie hoch deine Selbstliebe ist.  
Mach das heute wieder, nach dem du diese Übung gemacht hast. Hat sich etwas verändert?**

**Mache diese Übungen heute öfter am Tag und fühle dann nochmal hinein, wie hoch deine Selbstliebe ist.**

Du kannst diese Übung so oft am Tag machen wie du willst und es dir gut tut!

Ich wünsche dir ganz ganz viel Selbstlob für heute! :-))  
Auf dein wunderbares Herz! Deine Atma

P.S. Teile gerne deine Erfahrungen in der FB Gruppe!