

Monat:

Selbstakzeptanz-Challenge

1 Schreibe eine Sache auf, die du an dir schön findest	2 Triff eine Entscheidung, für die dein Zukunfts-Ich dankbar sein wird	3 Google Selbstliebe Meditation und suche dir eine aus, die du machen möchtest	4 Werte dich heute nicht ab. Wenn es doch passiert, sage: STOP	5 Schau in den Spiegel und lächle dich an	6 Nimm heute eine aufrechte Haltung ein - zeige dich und mach dich groß
7 Schreib 5 Dinge aus deinem Leben auf, die du dir verdient hast	8 Vergib dir selbst einen Fehler, den du heute oder gestern gemacht hast	9 Wähle ein Outfit, in dem du dich schön findest	10 Stell dich an dein Fenster und schreibe laut "Ich bin toll."	11 Welches Kompliment kannst du gar nicht annehmen? Wieso eigentlich nicht?	12 Schreibe 5 Dinge auf, die du machen kannst, um liebevoller mit dir zu sein
13 Mach eine Pause - du hast sie verdient	14 Schreib eine Liste mit Dingen, die du gut kannst	15 Das finde ich an mir sexy...	16 Mach dir heute keine Vorwürfe. Wenn du ihn dir machst, sag dir: "Das ist menschlich."	17 Schreibe 3 Dinge auf, von denen du glaubst, dass andere sie an dir schätzen	18 Sag dir selbst bewusst: Ich liebe mich
19 Leg eine "Ich bin stolz auf mich"-Glas an und fülle es mit den ersten 2 Post It's	20 Bedanke dich bei dir selbst für etwas, dass du heute gemacht hast	21 Beende diesen Satz: Diese Eigenschaft mag ich an mir...	22 Betrachte eine deiner Schwächen aus einer anderen Perspektive - kann sie auch eine Stärke sein?	23 Nimm heute alle Komplimente bewusst an und sage "danke" statt sie zu relativieren	24 Entfolge Social Media Accounts, bei denen du dich zu deinen Ungunsten vergleichst
25 Nimm eine deiner Schwächen und sage: "... gehört zu mir. Das ist ok."	26 Mach dir selbst ein Kompliment, egal wofür. Stell dich vor den Spiegel und schau dir in die Augen	27 Schreibe die größte Herausforderung auf, die du in deinem Leben gemeistert hast.	28 Schenke dir heute volles Mitgefühl für dich selbst.	29 Entsorge Klamotten, die dir nicht mehr passen	30 Schreibe eine positive Affirmation auf einen Zettel und lege ihn in deinen Geldbeutel