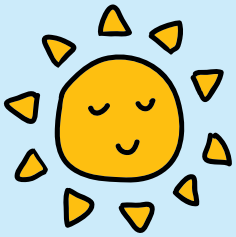
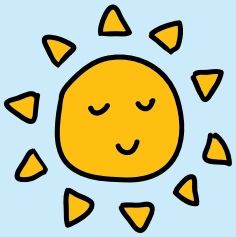


Rezept zur Selbstliebe

Dankbarkeit üben	Schreibe täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist.
Visionboard erstellen	Visualisiere deine Wünsche und Träume kreativ auf einem Board.
Positive Affirmationen	Sprich stärkende Sätze wie „Ich bin genug“ und „Ich verdiene Liebe“.
Tagebuch schreiben	Reflektiere deine Gedanken und Gefühle in einem Journal.
Lesestunde	Lies ein Buch, das dich inspiriert oder beruhigt.
Probleme loslassen	Entspanne, wenn keine Lösung in Reichweite ist, und lass es los.
In die Natur gehen	Genieße einen Spaziergang im Wald oder an der frischen Luft.
Gesunde Mahlzeiten	Ernähre deinen Körper mit frischen und nahrhaften Speisen.
Tanzen	Bewege dich frei zu deiner Lieblingsmusik und spüre die Leichtigkeit.
Yoga oder Dehnübungen	Entspanne und stärke deinen Körper mit sanften Bewegungen.
Wellness-Momente	Gönne dir ein entspannendes Bad, eine Massage oder eine Spa-Behandlung.
Gehe zur Massage	Verwöhne deinen Körper mit einer wohltuenden Massage.
Raum verschönern	Dekoriere dein Zuhause mit Blumen oder schaffe eine harmonische Umgebung.
Selbstliebe-Brief	Schreibe dir einen liebevollen Brief und betone deine Stärken.



Rezept zur Selbstliebe

Freunde einladen	Koche gemeinsam mit Freunden und genieße die Verbindung.
Gruppenaktivitäten	Nimm an Treffen in deiner Umgebung teil, um neue Kontakte zu knüpfen.
Kreativer Ausdruck	Male, singe oder schreibe, um deine Gefühle auszudrücken.
Heilungszeit	Nimm dir bewusst Zeit, um alte Wunden zu heilen.
Umgib dich positiv	Verbringe Zeit mit Menschen, die dich inspirieren und stärken.
Komplimente sammeln	Schreibe schöne Dinge auf, die andere über dich gesagt haben.
Humor	Lache bewusst – durch lustige Videos, Gespräche oder Erinnerungen.
Wochenplan schreiben	Plane erreichbare Ziele und kleine Schritte für deine Woche.
Stolz auf dich sein	Feiere deine kleinen Erfolge und erkenne deinen Fortschritt an.
Selbstgeschenke	Beschenke dich mit etwas, das dir Freude macht, wie ein Buch oder Blumen.
Lösungssuche	Finde aktiv eine Lösung für ein Problem und fühle die Befreiung.
Selbstführung	Gehe alleine aus und genieße deine eigene Gesellschaft.
Dehne deine Fähigkeiten aus und mache einen kleinen Schritt, um dich zu verbessern	Setze dir kleine Herausforderungen, um dich weiterzuentwickeln.