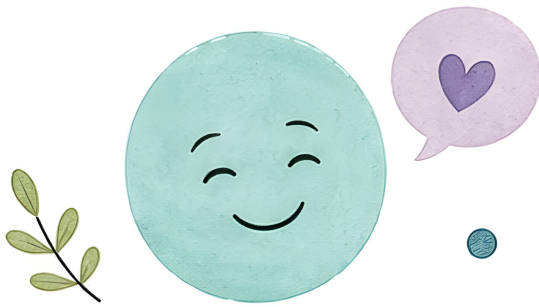


SELBSTLIEBE

bedeutet auch ...



1. freundlich mit
dir sprechen



2. deine Gefühle
annehmen



3. deine Grenzen
achten



4. gut für deinen
Körper sorgen



5. kleine Fortschritte
feiern



6. aus Fehlern
lernen



7. dir Pausen
erlauben



8. dir selbst
vertrauen