

SABINE BUITEN

DIE
SELBSTERMÄCHTIGUNGS-
KOMPLIZIN

info@sabinebuiten.com

www.sabinebuiten.com



Selbstliebe Lernen - Dein persönliches Workbook



Einleitung

Willkommen zu deinem persönlichen Selbstliebe-Workbook! Dieses Workbook wird dich auf deinem Weg zu mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe begleiten. Es enthält Übungen, Affirmationen und Reflexionsfragen, die dir helfen werden, dich selbst mehr zu schätzen und zu lieben. Nimm dir Zeit für dich und sei geduldig mit dir selbst. Du verdienst es, geliebt zu werden – vor allem von dir selbst.

Inhalt

1. Einführung in die Selbstliebe
2. Selbstliebe-Checkliste
3. Tägliche Affirmationen
4. Dankbarkeitstagebuch
5. Selbstpflege-Plan
6. Selbstliebe-Meditation
7. Reflexionsseiten
8. Selbstliebe-Ziele setzen
9. Positivitäts-Challenges
10. Inspirierende Zitate

Gutes Gelingen,
Sabine





1. Einführung in die Selbstliebe

Selbstliebe bedeutet, sich selbst zu akzeptieren und wertzuschätzen, so wie man ist. Dieses Workbook ist dazu da, dir zu helfen, diese Liebe zu dir selbst zu entdecken und zu kultivieren. Selbstliebe ist ein fortlaufender Prozess, der Geduld und kontinuierliche Anstrengung erfordert. Sei liebevoll und geduldig mit dir selbst, während du diesen Weg gehst.

2. Selbstliebe-Checkliste

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, um deinen aktuellen Stand der Selbstliebe zu bewerten:

- Wie oft nimmst du dir Zeit für dich selbst?
- Wie gehst du mit Kritik um?
- Kannst du dir selbst Fehler verzeihen?
- Fühlst du dich wohl in deinem Körper?
- Vertraust du auf deine Fähigkeiten?





3. Tägliche Affirmationen

Starte jeden Tag mit einer positiven Affirmation. Schreibe jeden Morgen eine dieser Affirmationen auf und wiederhole sie für den Tag:

- Ich bin genug.
- Ich verdiene Liebe und Respekt.
- Ich akzeptiere mich, so wie ich bin.
- Ich bin stark und fähig.
- Ich bin stolz auf mich.

4. Dankbarkeitstagebuch

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies wird dir helfen, den Fokus auf das Positive in deinem Leben zu lenken.

Datum: _____

1. _____

2. _____

3. _____





5. Selbstpflege-Plan

Erstelle einen wöchentlichen Plan für deine Selbstpflege-Aktivitäten. Plane bewusst Zeit für Aktivitäten ein, die dir Freude und Entspannung bringen.

Tag | Aktivität

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag





6. Selbstliebe-Meditation

Anleitung:

1. Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin.
2. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
3. Visualisiere ein warmes, liebevolles Licht, das dein Herz umhüllt.
4. Wiederhole innerlich Affirmationen wie "Ich bin liebenswert" oder "Ich akzeptiere mich, so wie ich bin".
5. Bleibe für einige Minuten in dieser positiven Energie, bevor du langsam die Augen öffnest und in deinen Alltag zurückkehrst.

7. Reflexionszeit

Nimm dir Zeit, um über deine Erfolge, Herausforderungen und Fortschritte nachzudenken. Schreibe regelmäßig auf, was du erlebt hast und wie du dich dabei fühlst.

Datum: _____

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- Wofür bin ich stolz auf mich?





8. Selbstliebe-Ziele setzen

Setze dir realistische und erreichbare Ziele, die deine Selbstliebe fördern. Überlege, was du in der kurzen und langen Frist erreichen möchtest.

Kurzfristige Ziele (z.B. "Ich werde jeden Tag 10 Minuten meditieren"):

1. _____

2. _____

3. _____

Langfristige Ziele (z.B. "Ich werde lernen, meine Grenzen zu setzen"):

1. _____

2. _____

3. _____





9. Positivitäts-Challenges

Nutze die folgenden Aufgaben, um deine Selbstliebe zu stärken.
Versuche, jeden Tag eine Aufgabe auszuführen.

Tag | Aufgabe

Tag 1: Schreibe 5 Dinge auf, die du an dir liebst

Tag 2: Mach etwas, das dir Freude bereitet

Tag 3: Sage dir selbst im Spiegel: "Ich liebe dich"

...

...

...

Tag 30: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich





10. Inspirierende Zitate

Lass dich von diesen Zitaten inspirieren und erinnere dich daran, wie wertvoll du bist:

- "Liebe dich selbst, dann können andere dich auch lieben." - Unbekannt
- "Selbstliebe ist der Anfang einer lebenslangen Romanze." - Oscar Wilde
- "Du bist wertvoll und wichtig, so wie du bist." - Unbekannt

Fazit

Nutze dieses Workbook, um regelmäßig an deiner Selbstliebe zu arbeiten. Es ist ein wertvolles Werkzeug, um dir selbst näherzukommen und deine Selbstakzeptanz zu stärken. Du bist wertvoll und verdienst es, geliebt zu werden – vor allem von dir selbst.

*Viel Erfolg auf deinem
Weg zur Selbstliebe!*

P.S.: Wie wäre es, wenn wir zusammen ein paar Runden „Selbstliebe-Workout“ machen? Lass uns gemeinsam an deiner inneren Stärke arbeiten, damit du dich selbst in jeder Situation mit Zuversicht und Selbstwertgefühl umarmen kannst! vereinbare dir HIER deinen kostenlosen Selbstliebe-Boost-Call und lass uns sofort loslegen. Dein Weg zu mehr Selbstwert beginnt jetzt – ich freue mich auf dich!

•



ERKENNTNISSE & NOTIZEN

